



Institut Català de la Salut  
**Servei d'Atenció Primària**  
Sabadell - Rubí - Sant Cugat - Terrassa

# **Guia de prevenció primària per al maneig de grups psicoeducatius en adolescents**

---

*Aquesta Guia de prevenció primària per al maneig de grups psicoeducatius en adolescents ha estat realitzada en el marc de la guia per a sessions grupals psicoeducatives en el trastorn d'ansietat a l'atenció primària.*

## Coordinadora

---

- Cristina Moreno Ramos. Infermera pediàtrica especialista en salut mental. Adjunta a la direcció del SAP Sabadell-Rubí-Sant Cugat-Terrassa.

## Autores

---

- Núria Llistar Verdú. Infermera pediàtrica especialista en salut mental i en resolució de conflictes i mediació. EAP St. Oleguer
- Cecília Quer Ravés. Infermera comunitària. EAP Creu Barberà.
- Montserrat Puncernau Folch. Infermera especialista en salut mental. EAP Palau de Plegamans.
- Ana Maria Bravo Roncero. Infermera especialista en salut mental. EAP Palau de Plegamans.
- Raquel Muñoz Miralles. Infermera pediàtrica. EAP Ca n'Oriac.
- Angels Ninou Linares. Infermera comunitària. EAP Creu Alta.

## Col·laboradores

---

- Mireia Querol González. Psicòloga. Corporació Sanitària Parc Taulí.
- Isabel Moya Colacios. Infermera i psicòloga. CSMA Badia del Vallès.
- Teresa Cinca Junyent. Infermera especialista en salut mental. EAP Creu Barberà.
- Raquel Ruiz López. Administrativa. SAP Sabadell.

## Revisora externa

---

- Núria Fabrellas Padrés.

## Índex

---

Introducció	<a href="#"><u>5</u></a>
Descripció d'intervenció grupal	<a href="#"><u>6</u></a>
Captació d'adolescents	<a href="#"><u>8</u></a>
Coordinació d'atenció primària amb salut mental	<a href="#"><u>9</u></a>
Formació dels professionals d'infermeria que condueixen grups	<a href="#"><u>9</u></a>
<b>1a. sessió.</b> Presa de contracte amb el grup. Respiració controlada	<a href="#"><u>10</u></a>
<b>2a. sessió.</b> Reconeixement d'emocions i sentiments. Pensaments positius i negatius	<a href="#"><u>16</u></a>
<b>3a. sessió.</b> La importància de l'autoestima	<a href="#"><u>27</u></a>
<b>4a. sessió.</b> Ansietat i depressió. Tècniques de relaxació	<a href="#"><u>39</u></a>
<b>5a. sessió.</b> Habilitats comunicatives i socials: escolta activa i empatia	<a href="#"><u>53</u></a>
<b>6a. sessió.</b> Habilitats comunicatives i socials: assertivitat	<a href="#"><u>59</u></a>
<b>7a. sessió.</b> Resolució de problemes	<a href="#"><u>65</u></a>
<b>8a. sessió.</b> L'autocura per cuidar la salut	<a href="#"><u>71</u></a>
<b>9a. sessió.</b> Els recursos de lleure de la comunitat	<a href="#"><u>83</u></a>
Bibliografia	<a href="#"><u>85</u></a>
Annex 1. Programa del taller	<a href="#"><u>88</u></a>
Annex 2. Valoració emocional	<a href="#"><u>90</u></a>
Annex 3. Pensaments negatius i positius	<a href="#"><u>91</u></a>
Annex 4. Test de valoració d'autoestima	<a href="#"><u>92</u></a>
Annex 5. Taula d'activitat d'autocura	<a href="#"><u>93</u></a>
Test de Hamilton	<a href="#"><u>95</u></a>
Qüestionari sobre el benestar (OMS)	<a href="#"><u>97</u></a>
Escala d'autoestima Rosenberg	<a href="#"><u>98</u></a>

## Introducció

---

L'adolescència és l'etapa entre la infància i l'edat adulta on es produeixen més canvis i de forma més ràpida. L'adolescent es troba en un procés de creixement, maduració, identificació psicosexual, entre altres. Aquest creixement té com a objectiu final adquirir les següents capacitats:

**-Identitat:** trobar sentit coherent a la seva existència.

**-Intimitat:** adquirir les capacitats necessàries per tenir relacions madures.

**-Integritat:** adquirir les capacitats per prendre decisions per si mateix sense dependre dels altres, assumint el rol de persona adulta.

Tot aquest procés de transformació pot produir canvis en l'humor dels adolescents. L'angoixa en aquesta etapa pot aparèixer en els moments més inesperats i l'adolescent encara no l'ha après a tolerar, processar, elaborar i suportar. Quan un adolescent té problemes emocionals o conflictes tendeix a minimitzar-los esperant que desapareguin sols, i no acostumen a demanar ajuda.

Els problemes dels adolescents s'han fet cada vegada més complexos: dificultats adaptatives, alteracions en salut mental, dificultats escolars, inici precoç en el consum d'alcohol, drogues, relacions sexuals, malalties de transmissió sexual... L'inici de cronificació de moltes de les psicopatologies adultes es donen per no haver pogut superar l'etapa evolutiva de l'adolescència.

Amb el programa de grups psicoeducatius volem apropar-nos als adolescents des d'un vessant de promoció de la salut, fent servir l'educació sanitària adequada als adolescents i amb temes que puguin despertar el seu interès com l'autoestima, l'autoimatge, l'assertivitat, la resolució de problemes i la relaxació, tot això treballat en un context de grup on puguin compartir experiències, neguits i preocupacions en un espai de diàleg i recolzament per part de la resta de persones que formen el grup i de les infermeres que el coordinen.

L'objectiu dels grups psicoeducatius és proporcionar eines bàsiques per afavorir un desenvolupament saludable cap a l'edat adulta i poder minimitzar la cronificació de problemes de salut mental.

## Descripció d'intervenció grupal

---

### OBJECTIUS

1. Disposar d'eines per millorar el benestar personal.
2. Analitzar els problemes i identificar els factors desencadenants.
3. Millorar l'autonomia i l'autoestima.
4. Practicar les tècniques de relaxació.
5. Detectar possibles patologies dels participants i fer les derivacions oportunes

### CONTINGUTS

1. Presentació del grup, els objectius i les normes internes.  
La respiració controlada.
2. Reconeixement d'emocions i sentiments. Pensaments positius i negatius.
3. La importància de l'autoestima.
4. Ansietat i depressió. Tècniques de relaxació.
5. Habilitats comunicatives i socials: escolta activa i empatia.
6. Habilitats comunicatives i socials: assertivitat.
7. Resolució de problemes.
8. L'autocura i la imatge.
9. Recursos d'oci a la comunitat.

### METODOLOGIA

Es realitzen 9 sessions d'una hora i mitja de duració en les quals s'imparteix la formació teòrica fomentant principalment la participació activa dels alumnes en forma de diàleg, exercicis pràctics sobre experiències pròpies i debats.

És molt important la participació de tot el grup.

Al final de cada sessió es fa la valoració de l'evolució dels participants i del grup per part de les infermers educadores.

## AVALUACIÓ

1. Avaluació inicial: abans de començar el taller psicoeducatiu es passen a les persones proposades 3 qüestionaris:
  - Test de Hamilton (ansietat).
  - Qüestionari sobre el benestar de l'OMS.
  - Escala de Rosenberg (autoestima).
2. Avaluació final: Al finalitzar el Taller, es passa un qüestionari d'avaluació i satisfacció del mateix.

Es torna a passar els 3 qüestionaris inicials (Hamilton, Benestar OMS i Rosenberg), per així poder observar el grau d'evolució del participant, mesurant si s'ha de derivar al CSMIJ, o bé si es aconsellable fer un seguiment a través de la infermera de referència o del Programa Salut i Escola.
3. Avaluació continuada: Als 3 mesos s'han de tornar a passar els 3 qüestionaris (Hamilton, Benestar OMS i Rosenberg).

## Captació d'adolescents

---

### Població diana

Adolescents de 12 a 18 anys

Factors de risc en salut mental (OMS)	
<input type="checkbox"/> Abús substància	<input type="checkbox"/> Immaduresa
<input type="checkbox"/> Aïllament	<input type="checkbox"/> Experiències vitals (-)
<input type="checkbox"/> Nivell S E baix	<input type="checkbox"/> Maltractaments
<input type="checkbox"/> Violència/deliqüència	<input type="checkbox"/> Immigrant
<input type="checkbox"/> Fracàs escolar	<input type="checkbox"/> Dolor Crònic
<input type="checkbox"/> Dèficit d'atenció	<input type="checkbox"/> Acomiadament laboral
<input type="checkbox"/> Pèrdua/dol	<input type="checkbox"/> Nutrició deficient

### Criteris d'exclusió

- Presència de malaltia mental greu.
- Incapacitat de tolerar la situació grupal.
- Disconformitat de les normes grupals.
- Incapacitat de comprensió (retard mental, idioma, processos degeneratius...).
- Desacord dels pares.

La detecció es pot realitzar:

- A través del centre educatiu: dels professors, tutors, infermera de salut i escola, psicòleg o psicopedagog.
- A través del centre d'atenció primària: equips de pediatria, metge de família, infermera comunitària.
- Per iniciativa del propi adolescent.

Un cop feta la detecció, es deriva a la infermera de salut i Escola o a la de referència del CAP per tal d'administrar els qüestionaris i derivar a la infermera responsable del taller per fer una entrevista d'avaluació.



## **Coordinació d'atenció primària amb salut mental**

---

Si durant el taller o al finalitzar-ho es creu que cal derivar un participant al CSMIJ, la infermera educadora farà un full de derivació seguint el circuit establert al seu SAP.

## **Formació dels professionals d'infermeria que condueixen els grups**

---

Els professionals d'infermeria que duen a terme aquest tipus d'intervenció, necessiten una formació específica en conducció de grups i salut mental.

També és important disposar d'un espai de suport, supervisió o consultoria per intercanviar experiències i expressar dubtes.

## **1a. sessió**

### **Presa de contacte amb el grup. Respiració controlada**

---

## 1a. sessió

### Objectius

- Prendre contacte amb el grup.
- Presentar els objectius del grup psicoeducatiu.
- Fer partícips els nois i noies de les normes per a un bon funcionament del grup.
- Iniciar la pràctica de la respiració controlada.

### Contingut

- Objectius del taller.
- Funcions dels grups educatius.
- Explicació de les normes del grup.
- Entrenament en respiració controlada.

### Desenvolupament de la sessió

---

- Preparació de l'espai físic. Abans de començar la sessió, preparar les cadires fent rotllana per facilitar la comunicació.
- Benvinguda de les infermeres educadores i presentació mútua.
- Organitzar el grup per parelles: cadascú explica a l'altra persona què vol que digui d'ella (edat, aficions, interès per esports, música, etc.). Disposen de 5 minuts per preparar-s'ho.
- Presentació breu dels participants per parelles: cada participant presenta la seva parella amb la informació que aquesta li ha comentat: com es diu, algun petit

comentari sobre les seves aficions, o el que consideri adient. És voluntari, però el que diguin ha de ser real.

- Una de les infermeres educadores explica els objectius generals del taller i els avantatges del treball grupal.
- L'altra infermera informa de les diferents sessions del taller. Es lliura el programa (annex 1).
- Exposició de les normes del taller.
- Els participants han d'explicar les seves expectatives referents al taller.
- Iniciació a la respiració controlada.
- Agraïment per la participació.

## Objectius del taller

---

- Disposar d'eines per millorar el benestar personal.
- Analitzar els problemes i identificar els factors desencadenants.
- Millorar l'autonomia i l'autoestima.
- Practicar les tècniques de relaxació.

## Funcions dels grups educatius

---

### ▪ INFORMACIÓ

Tot grup aporta informació, sigui aquest el seu objectiu explícit o implícit.

### ▪ UNIVERSALITAT

Les nostres dificultats són comunes a la resta de la població: no som tan diferents.

- **HABILITATS DE SOCIALITZACIÓ**

El propi grup proporciona noves vies de socialització.

- **IDENTITAT I IDENTIFICACIONS, RECIPROCIAT**

La percepció de nosaltres mateixos canvia a través de la manera de com ens perceben els membres del grup.

- **CAPACITATS “D’ENFRONTAMENT” O “ELABORACIÓ”**

El grup proporciona la possibilitat d’una aproximació calculada a les experiències difícils i doloroses.

- **CATARSIS**

Exteriorització i expressió verbal dels continguts mentals vinculats a situacions traumàtiques, els quals han estat allunyats de la consciència mitjançant el mecanisme de la repressió.

- **ALTRUISME**

Quan el grup funciona en posició reparadora, pot ajudar a l’elaboració del narcisisme, tant individual com grupal.

- **COHESIÓ GRUPAL, PERTINENÇA**

En els moments favorables, el grup posseeix efectes contenidors. En altres casos, eutímics o fins i tot euforitzants.

- **NOVES IDENTIFICACIONS**

Es dona tota una varietat de possibles noves identificacions amb el líder, amb l’antilíder, el coordinador, els altres membres, etc.

- **REPLANTEJAMENT DE LES VIVÈNCIES FAMILIARS O FORMATIVES ORIGINÀRIES**

Els fenòmens transferencials grupals, així com els altres elements terapèutics dels grups, ajuden a percebre d’altra forma fins i tot vivències familiars o formatives molt precoces.

## ▪ **FUNCIONS EMOCIONALS INTROJECTIVES**

Quan un grup està dominat per la “mentalitat o clima grupal” de “grup de treball”, es desenvolupen aquelles funcions emocionals com: solidaritat, amor, confiança, contenció i esperança. Com a conseqüència, augmenta la capacitat de “pensar” amb més claredat.

---

## Explicació de les normes del grup

### ▪ **VOLUNTARIETAT**

Els participants formen part del grup per decisió pròpia.

### ▪ **CONFIDENCIALITAT**

Els participants no han de comentar fora del grup ni la identitat de la resta dels membres ni el que aquests expliquen durant les sessions. S’ha d’acceptar el secret de confidencialitat.

### ▪ **RESPECTE**

Es demana explícitament a tots els membres del grup que respectin les opinions dels seus companys encara que no les comparteixin. En cap moment poden faltar el respecte a la resta del grup, bé sigui amb comentaris, riures o actituds. Contravenir reiteradament aquesta norma pot suposar deixar de participar en les sessions grupals.

### ▪ **PARTICIPACIÓ**

La participació dels membres del grup és molt recomanable per treure el major profit del grup: intervenir en les sessions plantejant i responent preguntes, compartint experiències amb el grup i aconsellant altres companys.

### ▪ **ASSISTÈNCIA**

Per facilitar el sentiment de grup, cal que s’adquireixi un compromís personal d’assistència a totes les sessions. En cas de no poder assistir a alguna sessió s’ha d’informar prèviament.

## ▪ PUNTUALITAT

La puntualitat és fonamental per al desenvolupament normal de les sessions i per respecte als altres. No respectar sistemàticament els horaris del grup pot suposar deixar de participar en les sessions grupals.

## **Entrenament en respiració controlada**

---

Es recomana fer l'entrenament en respiració controlada a la primera sessió grupal, tant a l'inici com al final.

És una respiració lenta, regular, diafragmàtica i no gaire profunda. La persona adopta una posició de descans en una cadira, amb els ulls tancats, amb una mà sobre el pit i l'altre sobre l'abdomen.

Realitzar durant 4 minuts el ritme següent: inspirar durant 3 segons pel nas utilitzant el diafragma, expirar pel nas o per la boca durant 3 segons més i fer una breu pausa abans d'inspirar una altra vegada.

## **2a. sessió**

### **Reconeixement d'emocions i sentiments. Pensaments positius i negatius**

---



## 2a. sessió

### Objectius

- Reconèixer les emocions i sentiments.
- Potenciar els pensaments positius.
- Prevenir els efectes nocius dels sentiments negatius.

### Contingut

- Valoració del pensament.
- Emocions i sentiments.
- Frustració i resiliència.
- Com millorar els pensaments negatius.
- Tasques per fer a casa.

### Desenvolupament de la sessió

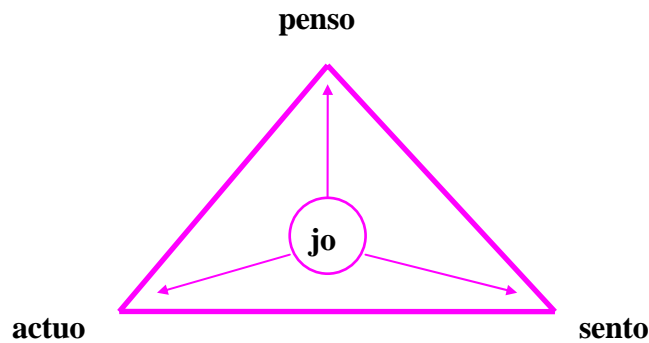
---

- Inici de la sessió amb una petita frase d'escalfament i preguntes als assistents de com ha anat la setmana.
- Presentació de la sessió.
- Relació entre pensament, emocions i sentiments.
- Construcció de pensaments racionals i irracionals a partir d'un exemple.
- Reconeixement i valoració de les pròpies emocions i sentiments a partir d'un exercici (annex 2).

- Clarificació dels elements teòrics de les emocions i sentiments, aportats pels participants.
- Reflexió sobre la importància de la frustració.
- Realització d'una activitat pràctica d'anàlisi de pensaments positius i negatius (annex 3).
- Definició de tècniques de modulació de pensaments: pensaments negatius i positius.
- Resum o missatges clau del contingut de la sessió.
- Pràctica de la respiració controlada.
- Acomiadament.

## VALORACIÓ DEL PENSAMENT

La ment humana es pot representar en un triangle compostat per pensament, sentiment i comportament, de manera que s'influeixen mútuament.



Davant de qualsevol esdeveniment, la persona l'interpreta, el valora i genera un sentiment (positiu o negatiu segons la seva valoració). Finalment, respon amb una reacció corporal (interna: taquicàrdia, o bé externa: moviment corporal).

Exemple:

Imagina que vas amb autobús, pacientment agafat a la barra de suport, quan de sobte reps una violenta empenta a l'esquena. Et gires furiós per dir-li al groller que no té ni la més mínima educació. En el moment que vas a esclatar, t'adones que el teu agressor és cec. Quasi instantàniament, els teus sentiments de còlera canvien a sentiments de pietat. Aquest canvi, evidentment, s'ha produït per la seva malaltia visual.

Aquest exemple ens demostra que davant d'un mateix fet i, en funció de la nostra interpretació, canvien les emocions.

Adoptar una actitud positiva o negativa davant la vida, en les nostres relacions personals amb el món que ens envolta depèn dels nostres pensaments.

La relació harmoniosa i satisfactòria que mantinguem amb nosaltres mateixos també depèn dels nostres pensaments. Per aquest motiu, és necessari aprendre a pensar de la mateixa manera que aprenem a caminar, parlar...

Darrere dels sentiments negatius com l'ansietat, la depressió, la culpabilitat, la vergonya o la ira, sempre s'amaga un pensament negatiu. Aquest pensament és el causant de l'estat d'ànim dolorós. Per acabar amb les emocions negatives, és necessari corregir i canviar el pensament.

Estem contínuament dialogant amb nosaltres mateixos. Si aquest diàleg és sovint negatiu, arriba un moment en què aquest estil de pensament es converteix en un hàbit. És impossible “no pensar”.

El costum de **capficar-nos** ens impedeix veure els errors que cometem, les distorsions que fem de la realitat fins al punt de creure que aquests pensaments són correctes i veraders.

Amb aquesta actitud, qualsevol intent de millora resulta inútil perquè no ens responsabilitzem dels nostres pensaments ni reconeixem la responsabilitat que tenen sobre el nostre estat d'ànim deprimit. La solució, com hem dit, és canviar les nostres formes de pensament.

Cadascú decideix com i què pensa. Cadascú té un model mental i aquest model es pot canviar. La ment és un instrument que podem fer servir com vulguem. La forma com la fem servir és un hàbit i els hàbits es poden canviar, si volem.

Com deia el dramaturg William Shakespeare: “Res no és tan bo ni tan dolent; és el pensament que fa que ho sigui”.

És molt important conèixer la diferència entre els pensaments racionals i els irracionals.

Exemple	PENSAMENT RACIONAL	PENSAMENT IRRACIONAL
<b>Diagnòstic d'una malaltia greu.</b>	Quin disgust! Mai vaig pensar que aquells dolors fossin cosa seriosa. Ara no em queda més remei que acceptar-ho. Si em deprimeixo només aconseguiré tenir dues malalties al preu d'una. No, gràcies! Serà millor prendre-m'ho amb calma i seguir les instruccions del metge. Al cap i a la fi sempre hi ha coses que jo pugui fer. S'ha de sortir endavant. S'ha de viure!	Estic acabat! D'un dia per l'altre m'he convertit en un inútil que no serveis per res. La vida s'ha acabat per mi.

Cal estimular el pensament positiu per aprendre a sentir, conèixer i controlar els missatges negatius. Evitar la tendència a pensar despectivament sobre un mateix i sobre els altres, i afavorir patrons de pensament positiu (prohibit autoinsultar-se). Per

això, és necessari ser tolerant, saber escoltar, respectar el que diuen i fan els altres, disculpar i perdonar.

## Emocions i sentiments

---

Gardner, professor de Harvard, és l'autor de la teoria de “les intel·ligències múltiples”. Nega que hi hagi una intel·ligència única que serveixi per a tot (coeficient intel·lectual). Defensa la idea que tenim 8 intel·ligències, i el normal és tenir-ne 3 o 4 de desenvolupades. La intel·ligència és genètica i es desenvolupa amb l'educació. Les diferents intel·ligències són: lingüística (escrita), matemàtica (abstracta), espacial (pilots, capità de vaixell, taxistes), cinètica (corporal, esportistes), musical i ecològica.

Les dues restants són les intel·ligències personals: la intel·ligència intrapersonal i la interpersonal. Les dues ens faciliten la capacitat per relacionar-nos positivament amb nosaltres i amb els altres. S'engloben dins de la intel·ligència emocional.

Comprendre la diferència entre cervell pensant i el cervell emocional és de gran importància per ajudar els adolescents a connectar, expressar i conduir les emocions i els sentiments.

Cal proporcionar camins que portin a expressar sentiments en comptes d'ignorar-los o deixar-se emportar pels impulsos. Parlar amb un amic disminueix l'angoixa, ja que al verbalitzar les preocupacions es pren consciència i es minimitzen els fets.

Per entendre els propis sentiments, així com els dels altres, necessitem ser capaços de reconèixer-los i anomenar-los. La verbalització dels sentiments crea vincles entre la part cognitiva i la part emocional del cervell.

**Què és una emoció?** Són impulsos que comporten reaccions automàtiques, normalment son intenses i curtes. Exemple: riure, plorar.

**Què són els sentiments?** Són blocs d'informació integrats a síntesis d'experiències emocionals. Són més duradors. Exemple: estimar

**Emocions i sentiments més usuals:** la por, la ira, la tristesa i l'alegria, l'avorriment, l'admiració, l'amor, l'amistat, l'ansietat, el fàstic, la gelosia, la decepció, la culpabilitat, la desesperança, la desil·lusió, la desmotivació, l'enuig, la ràbia, la indiferència, l'enveja, l'odi, la rancúnia. Algunes emocions i sentiments poden ser molt constructius i altres destructius.

És natural i normal sentir tota mena d'emocions, les quals s'han d'entendre com a senyals que ens donen informació; per tant, no hi han emocions bones ni emocions dolentes, ni sentiments bons ni mals sentiments. Són les conductes derivades de la nostra vida emocional les que es poden dir correctes o incorrectes. Amb uns sentiments ens hi sentim bé i amb uns altres ens hi sentim malament: sentiments agradables o sentiments desagradables.

Un dels elements fonamentals de la vida emocional és el desenvolupament de recursos mentals per modular el tipus de sentiments, la intensitat i la durada. Un d'aquest recursos és l'establiment de relacions adequades entre pensaments i sentiments. En aprendre a gestionar els pensaments es poden promoure estats d'ànim positius i favorables.

Els sentiments es troben condicionats pel contingut dels pensaments. Lazarus (1986) defensa que les interpretacions de les situacions influeixen decisivament en l'emoció experimentada. Per exemple, el sentiment d'humiliació augmentarà més com més temps es dediqui a recordar l'ofensa viscuda. L'estat il·lusionat, o encuriosit, es reforçarà cada vegada que ens imaginem la satisfacció que ens espera. Aprendre a reconduir els pensaments afectarà, doncs, l'equilibri emocional.

La frustració és una situació emocional en la qual es veuen immerses algunes persones quan no s'aconsegueix algun projecte, alguna expectativa o alguna il·lusió.

La tolerància a la frustració és la que gaudeixen les persones que saben sobreposar-se i reaccionen positivament davant les dificultats de la vida.

En canvi, les persones amb baixa tolerància a la frustració davant una petita contradicció, poden reaccionar amb enuig, ira, tristesa o desànim. Davant d'un estímul no saben controlar les seves emocions.

L'important per créixer com a persona és aprendre a acceptar els límits de la pròpia vida: la vida no és fàcil, no sempre es pot aconseguir allò que un vol i les coses passen independentment de la nostra voluntat.

Un nen que aprèn a tolerar la frustració estarà en millors condicions d'afrontar els seus estudis, les relacions amb el altres i d'aconseguir allò què és proposi.

Exemples:

- Noi que no té prou habilitats per ser jugador de futbol i accepta i gaudeix fent de porter de l'equip.
- Persona tetraplègica que lluita per aconseguir la seva carrera professional.

“La resiliència és la capacitat que té un individu davant les adversitats per lluitar, amb perseverança, tenacitat i actitud positiva”. E. Chavez i E. Yturralde.

O sigui, és la capacitat per sobreposar-se a l'adversitat, adaptar-se, recuperar-se i, fins i tot, sortir-ne enfortit.

## Com millorar els pensaments negatius?

És important agafar confiança en la capacitat personal de maneig d'emocions. Cal creure que podem aprendre'n i intentar-ho. S'ha de començar per observar els pensaments i descobrir si són positius o negatius.

Estratègies cognitives que poden ajudar a substituir els pensaments distorsionats per d'altres de més adaptatius:

- **Tècniques de detecció de pensaments negatius.** El procediment consisteix a interrompre el pensament negatiu, mitjançant l'ús d'una ordre verbal a si mateix o a través d'una autoestimulació negativa com "stop", "para", o un pessic.
- **Entrenament en contrastar els pensaments negatius.** Amb l'objectiu de desenvolupar arguments que redueixin la intensitat i validesa dels pensaments negatius, és convenient passar una bateria de preguntes com:
  - Estic minimitzant els aspectes positius?
  - Estic exagerant els negatius?
  - És realista i objectiu el que penso?
  - Em serveix de res pensar així?
  - Com pensaria una altre persona.
  - Proves a favor i en contra.

*Exemple: Al Joan li agrada una noia i li vol preguntar si a ella també li agrada ell*

Pensaments +	Pensaments –
Li agradarà que li ho diguis.	Es riurà de tu.
A tothom li agrada que li diguin que l'estimen.	Ho dirà a les seves amigues i farà el ridícul.
Si encara no t'estima, un cop ho sàpiga, pot ser que canviï.	No seràs capaç de dir-li-ho. A mig parlar se t'acabaran les paraules.
Després d'haver parlat amb ella et quedaràs més tranquil.	Si li ho dius, et dirà que no, que no t'estima.



- **Entrenament en autoinstruccions.** Amb l'objectiu de modificar el monòleg intern negatiu de la persona, de forma que els pensaments negatius siguin substituïts pels pensaments positius.

Consisteix en que la persona es digui una sèrie de frases racionals com a mètode per contrapesar les seves creences irracionals.

Es demana que es llegeixin diverses vegades al dia les frases per afavorir la seva memorització i interiorització, i sobretot repetir-les cada vegada que s'enfronti a esdeveniments activadors.

- **Tècniques de distracció.** L'objectiu d'aquesta tècnica és fer activitats que facin la competència a les cognicions negatives, de forma que propiciïn un canvi en el punt de mira. Per exemple:
  - Centrar l'atenció en l'entorn (fer càlculs matemàtics, programar l'agenda del dia, fer llista de compres, córrer, anar amb bicicleta...).
  - Canviar de situació o d'activitat.
  - Es poden fer llistats, a casa, identificant pensaments negatius i posant al costat els alternatius o positius.

### **Consells generals per afrontar els pensaments negatius:**

- No acumular esdeveniments.
- No avançar esdeveniments.
- Marcar distància en el temps i en l'espai. Agafar perspectiva, relativitzar.
- Aprendre a pensar allò que pensem. Ser conscients dels nostres pensaments i aprendre a controlar-los.
- Fer estadística de la vida. Veurem que de les coses que ens passen, només n'hi ha quatre de negatives
- Practicar pensaments positius propis i dels altres. Cada moment és la vida, ni ahir ni demà.
- Mirar si tenim suficient, no si som diferents de l'excel·lència.

- Parar-se a pensar què ens passa pel cap quan ens sentim malament, quan ens sentim angoixats.
- Equivocar-se tampoc és tan greu, no hi ha res irreparable, llevat de la mort.

*“Potser no podem evitar que els ocells voltin pel nostre cap, però sí que hi facin el niu”.*

*“Un pensament en treu un altre, com un clau treu un altre clau”.*

---

### **Tasques per fer a casa**

Detectar i anotar situacions que et produeixin sentiments negatius i transformar-los en positius.

### **3a. sessió**

## **La importància de l'autoestima**

---

## 3a. sessió

### Objectius

- Conèixer i potenciar l'autoestima.

### Contingut

- Què és autoestima?
- Importància de l'autoestima.
- Com reconèixer una persona amb l'autoestima elevada.
- Com augmentar l'autoestima.

### Desenvolupament de la sessió

---

- Benvinguda i breu recordatori de la sessió anterior.
- Posta en comú del treball realitzat a casa.
- La infermera educadora introdueix el tema i pregunta al grup si consideren que ser egoista, orgullós, defensor dels drets d'un mateix... és tenir autoestima?
- Extreure una definició d'autoestima com a actitud, analitzant els seus 3 vessants.
- Es realitza un test individual de valoració de l'autoestima. Després es fa un intercanvi d'opinions per parelles i s'exposa el resultat a la resta del grup (annex 4).
- Debat sobre la naturalesa innata o adquirida de l'autoestima.
- Construcció de l'autoestima.
- Exercicis per millorar i potenciar l'autoestima:
  - o Cada participant dirà dues qualitats pròpies.

- o Tots els participants diran una qualitat de la resta dels companys.
- Al final de la sessió es fa un resum dels diferents punts que s'han tractat, repassant aquells que són claus.
- Es realitza la pràctica de la respiració controlada.
- Acomiadament.

## Què és l'autoestima?

---

L'autoestima no és egoisme, no és mirar amb superioritat i no és pensar només en els propis drets. És una actitud, és la forma habitual de pensar, estimar, sentir i comportar-nos amb nosaltres mateixos.

Per a Carl Rogers, constitueix el nucli bàsic de la personalitat.

L'autoestima té 3 components bàsics relacionats entre si: cognitiu, afectiu i conductual.

### **Component cognitiu: pensar**

El component cognitiu fa referència a les idees, opinions i creences que tenim sobre nosaltres mateixos. És la opinió que tenim sobre la nostra pròpia personalitat i sobre la nostra conducta.

### **Component afectiu: sentir**

Indica la valoració del que hi ha en nosaltres de positiu i de negatiu. Implica un sentiment percebut del que és favorable o desfavorable i del que és agradable o desagradable en nosaltres mateixos.

### **Component conductual: fer**

El component conductual indica la intenció i la decisió d'actuar i de portar a la pràctica un comportament conseqüent i coherent. És l'esforç per aconseguir respecte i valoració entre nosaltres mateixos i amb els altres.

Per tant, una persona amb una autoestima elevada se sent i es comporta de la següent manera:

- Confia en la seva pròpia capacitat de pensar i en la seva capacitat per enfrontar-se als desafiaments de la vida (component cognitiu).
- Accepta i reconeix tant les seves qualitats personals com les seves limitacions (component afectiu).
- Actua de forma coherent, respectant-se a si mateix i respectant als altres (component conductual).

Tota experiència és la culminació dels nostres pensaments, sentiments i comportaments. La qualitat de l'experiència depèn totalment de la seva naturalesa, dels pensaments i sentiments que experimentem i de la forma en què ens comportem.

La taula següent mostra els diferents pensaments, sentiments i comportaments que junts formen les experiències d'autoestima alta i baixa.

### Pensaments

Autoestima alta	Autoestima baixa
Jo... Crec en mi mateix Confio en la meua intuïció Mereixo el millor Sóc digne Em respecto a mi mateix Puc fer que passin coses Puc canviar Tinc èxit Faig el màxim esforç	Jo... No crec en mi mateix No mereixo res No tinc respecte en mi mateix Sóc una víctima Sóc ineficaç No serveixo per res No puc canviar Sóc massa.... No sóc suficientment bo

## Sentiments

Autoestima alta	Autoestima baixa
Jo sóc... Espontani Lliure Afectuós Optimista Agraït Equilibrat Positiu Conscient de les meves emocions Segur	Jo sóc... Nerviós Insegur Antisocial Depressiu Culpable Inquiet Crític Temorós de les meves emocions Una víctima

## Comportaments

Autoestima alta	Autoestima baixa
Jo actuo... Decididament Efectivament Amb confiança Amb creativitat Obertament Positivament  Jo puc... Córrer riscos Dir "no" Mostrar els meus sentiments  Jo posseeixo... Una bona capacitat de comunicació	Jo actuo... No crec en mi mateix No mereixo res No tinc respecte en mi mateix Sóc una víctima Sóc ineficaç No serveixo per res No puc canviar Soc massa.... No sóc suficientment bo  Jo no puc... Córrer riscos Dir "no" Mostrar els meus sentiments  Jo posseeixo... Poca capacitat de comunicació

L'autoestima no és innata, és adquirida i es genera com a resultat de les vivències personals de cada individu.

És el fruit d'una sèrie d'experiències que ens han anat influint des del moment que vam néixer.

El fet que ens considerem més o menys valuosos depèn, en gran part, de les valoracions que les persones més significatives (pares, educadors...) han fet de nosaltres.

Cada ésser humà, durant la seva infància, ha percebut amor o humiliació, plaer o dolor, enganys o sinceritat de les persones del seu entorn. Això ha marcat, en part, la trajectòria de les seves vides. Les relacions no passen inadvertidament per les nostres vides, la capacitat de reacció davant d'aquestes influències plenes d'emotivitat, dependrà normalment de l'estima que nosaltres tinguem per nosaltres mateixos i per la resta de persones.

L'autoestima no és estàtica, la seva naturalesa és dinàmica i per això pot créixer, arrelar-se, ramificar-se i connectar-se amb altres actituds que nosaltres tinguem. En definitiva, l'autoestima és una estructura que es pot exercitar i desenvolupar.

## **Importància de l'autoestima**

---

L'autoestima és essencial per al desenvolupament total de la persona i, en definitiva, per al seu equilibri.

El sentiment que tenim envers nosaltres mateixos afecta profundament tots els aspectes de la nostra vida, des de la manera en què nosaltres ens desenvolupem a l'entorn laboral, en l'amor, fins a l'actitud que tenim com a pares i les possibilitats que tenim de progressar a la vida.



## **Facilita l'autonomia personal**

Les persones amb elevada autoestima no depenen de l'aprovació de la resta, no necessiten el recolzament dels altres per emprendre activitats; al contrari, són persones autònomes, segures de si mateixes i capaces de prendre decisions perquè, en definitiva, creuen en ells mateixos.

No obstant, les persones amb baixa autoestima es consideren insignificants, indecises, buscant a qui obeir i de qui dependre.

## **Fa que la persona es trobi bé amb si mateixa**

La persona amb alta autoestima se sent apta per a la vida, capaç i valuosa. Se sent competent per viure i mereixedora de la felicitat i, per tant, afronta la vida amb gran confiança i optimisme. Això comporta aconseguir les seves metes i experimentar una sensació de plenitud.

## **Ajudar a superar les dificultats personals**

Quan una persona té autoestima és capaç d'afrontar els fracassos i problemes que li sorgeixin. Disposa dins de si mateixa de la força necessària per reaccionar i buscar la superació dels obstacles. Busca el desafiament i l'estímul d'unes metes exigents.

Al contrari, una persona amb baixa autoestima busca la seguretat del que és conegut i defalleix davant les dificultats.

La persona amb un gran grau d'autoestima segurament pot enfonsar-se per un excessiu nombre de problemes, però tindrà capacitat per sobreposar-se amb més rapidesa.

## **Desenvolupa la creativitat**

Com més alt és el nostre nivell d'autoestima, més possibilitats tindrem de ser creatius. Deixarem de ser conformistes i d'actuar "com tot el món".

Confiarem en la nostra pròpia capacitat de pensar i actuar, això ens fa sentir menys supeditats a l'opinió de la resta de persones.

Les persones amb alta autoestima aprenen de la resta però valoren més els seus pensaments propis.

La persona creativa té tendència a reconèixer les idees interessants, ampliant-les i cultivant-les.

No obstant, la persona amb baixa autoestima tendeix a deixar passar les seves idees. No pel fet de no tenir idees brillants sinó perquè no les valora i no les considera interessants. La seva actitud pot ser : “Si la idea se m’ha acudit a mi, com pot ser bona?”

### **Possibilita una relació social saludable**

Com més alta sigui la nostra autoestima, més ens inclinem a tractar la resta de persones amb respecte, benevolència i justícia; ja que el respecte a un mateix és la base del respecte envers la resta de persones.

Si tenim una autoestima saludable, les persones que s’acostin a nosaltres es sentiran còmodes perquè sabem reconèixer els seus valors i confiem en les seves pròpies capacitats.

### **Com reconèixer una persona amb autoestima elevada**

---

Les qualitats més importants que poden observar-se en l’aspecte i en el comportament de les persones que tenen una autoestima positiva i sòlida.

- Són tranquils i relaxats.
- Cuiden el seu cos.
- Són decidits.
- Es comuniquen obertament.
- Són positius i optimistes.
- Es mostren segurs de si mateixos.

- Són sociables i cooperatius.
- Són assertius.
- Busquen el seu desenvolupament personal.
- Infonen pau i benestar a l'entorn.

En presència d'aquestes persones és probable que ens sentim:

- **Còmodes.** Perquè solen estar relaxats i ens fan sentir que podem ser nosaltres mateixos, acceptant-nos i valorant-nos per qui som.
- **Segurs.** Perquè no utilitzen estratègies intimidadores per sentir que controlen la situació. La nostra sensació de seguretat augmenta perquè coneixem la nostra postura davant d'ells, sense sentir-nos jutjats ni manipulats. Sabem que assumiran el lideratge i defensaran fermament els drets dels altres en situacions injustes o abusives.
- **Valorats.** Tendeixen a mostrar la seva estimació pels triomfs, esforços i capacitat dels altres. No ens exigeixen que siguem com ells i manifesten el seu reconeixement pels nostres valors i opinions, encara que siguin diferents als seus. Com que són conscients de les seves limitacions i les accepten, no esperen que siguem perfectes, així doncs, ens sentim apreciats i estimats incondicionalment.
- **Estimulats.** Són models inspiradors i brillants. La seva energia i entusiasme són molt contagiosos i això fa que la seva companyia desperti en nosaltres capacitats que no sabíem que posseïem. Amb la seva presència sentim com creix el nostre valor i la nostra motivació i com s'encén i alimenta la nostra autoestima.

## **L'autoestima com a necessitat bàsica**

---

L'autoestima és una necessitat. Què és exactament una necessitat?

Una necessitat és allò que a nosaltres ens fa falta per funcionar correctament, com l'aigua, el menjar, etc.

L'autoestima és una necessitat, igual que el calci. No necessàriament moriríem si ens en faltés però, en canvi, perjudicaria molt la nostra capacitat de funcionar.

La manca d'autoestima sovint té com a conseqüència la mort de forma directa, és el cas del suïcidi. No obstant, les conseqüències d'una autoestima insuficient són menys directes i més tortuoses. Una autoestima poc adequada es pot manifestar en una mala elecció de la parella, en una professió que no et porta enlloc, en córrer i viure destructivament, en els somnis que mai deixem que es compleixin, en l'ansietat o depressió cròniques, en un desig insaciable d'amor i de ser aprovat pels altres. En definitiva, una vida plena de malestar i fracassos.

Quan l'autoestima és baixa, la nostra capacitat per afrontar les adversitats de la vida disminueix. Ens desplomem davant les dificultats. Tenir una imatge forta de nosaltres mateixos facilita superar les dificultats.

Una autoestima saludable no ens garanteix que no patim ansietats i depressions davant les dificultats de la vida, però ens prepara millor per afrontar-les, rebutjar-les i superar-les.

## **Com augmentar l'autoestima**

---

Per millorar l'autoestima no n'hi ha prou amb desitjar-ho. Cal fer un treball de reconstrucció que inclou assumir aquests punts:

- Ser responsable de si mateix. Per sentir-se competent per viure i digne de felicitat, es necessita una sensació de control sobre la pròpia vida.
- Ser responsable dels propis desitjos. Si es tenen desitjos, és un mateix qui ha de descobrir com satisfer-los.
- Ser responsable de les nostres accions i eleccions. Les eleccions les fa cadascú, tant si són bones com dolentes, s'han d'assumir plenament.
- Ser responsable de la pròpia actitud en el treball. S'actua més eficaçment.
- Ser responsable de la nostre conducta amb el altres. Cal assumir la qualitat de les nostres relacions personals.
- Ser responsable de l'organització del nostre temps.
- Ser responsable de la qualitat de la nostra comunicació. Procurar ser assertiu.
- Ser responsable de la nostra felicitat personal.
- Ser responsable d'elegir els propis valors.
- Ser responsable de millorar la nostra autoestima. L'autoestima es genera des de dins. Esperar passivament a que millori pot ser una frustració per vida.

## Tasques per fer a casa

---

Diàriament, al vespre, anotar algunes experiències que hagin reforçat la teva autoestima.

## **4a. sessió**

### **Ansietat i depressió. Tècniques de relaxació**

---

## 4a. sessió

### Objectius

- Conèixer i prevenir els símptomes característics de l'ansietat i la depressió.
- Oferir a la persona habilitats per gestionar l'estrés, que li permetin ser capaç d'afrontar els canvis de la seva vida.
- Aprendre tècniques de relaxació per permetre que les capacitats restauradores naturals del cos compleixin la seva funció.

### Contingut

- Ansietat
- Depressió
- Tècniques de relaxació

### Desenvolupament de la sessió

---

- Preparació de l'espai físic abans de començar la sessió (cadira, matalassos, música, etc.) per poder fer còmodament la relaxació.
- Benvinguda i breu recordatori de la sessió anterior.
- Posada en comú del treball realitzat a casa.



- Situats en rotllana i asseguts a la cadira o al matalàs, introduir el tema sobre l'ansietat preguntant als alumnes si en tenen coneixement i si algú n'ha experimentat mai.
- Durant el debat, explicar els elements teòrics més freqüents de l'ansietat.
- Anomenar els símptomes més comuns de l'ansietat per part dels participants.
- Explicar exemples, vivències d'ansietat positiva i negativa per part dels participants.
- Diferenciació entre ansietat i depressió i els seus símptomes.
- Breu explicació teòrica de la relaxació i les diferents tècniques.
- Exercicis pràctics de relaxació.
- Valoració de l'experiència de la relaxació.
- Resum de la sessió, ressaltant els punts claus.
- Acomiadament.

---

## Ansietat

L'ansietat és una resposta d'adaptació davant d'un perill, és una reacció normal d'estat d'alerta i control.

És una reacció instintiva normal d'autoprotecció que es desencadena davant d'una situació de perill, i estimula el nostre organisme impulsant la nostra capacitat per lluitar o fugir.

El primer que s'ha d'aclarir sobre l'ansietat és que es tracta d'una sensació, no d'una malaltia. Tothom ha experimentat ansietat en moments de perill, incertesa, preocupació o davant d'esdeveniments que sentim que ens superen. L'ansietat és una forma de reaccionar, un mecanisme adaptat que ens permet millorar la nostra actuació en aquests moments difícils. Aquesta facultat que posseeixen totes les persones es manifesta en algunes de forma exagerada: qualsevol cosa els alerta, els posa ansioses, els condueix a un estat de descontrol que afecta a totes les facetes de la seva existència. Es calcula que el 15 % de la població pateix d'algun trastorn d'ansietat al llarg de la seva vida. Algunes vegades la depressió s'associa a l'ansietat. Les dones pateixen més ansietat que els homes i és possible que, a més de factors culturals, hi influeixin determinats canvis hormonals.

Hi ha dos tipus d'ansietat:

- **Ansietat positiva.** És conseqüència de perills reals. És bona perquè ens mobilitza i ens porta a buscar una solució.
- **Ansietat negativa.** Respon a pors que només estan a la nostra imaginació. Aquesta por ens bloqueja i ens impedeix treure gratificació de la vida. Es pot considerar patològica o problemàtica quan no ens deixa adaptar a la vida diària i es caracteritza per un sentiment de por que va unit a símptomes físics d'hiperactivitat.

#### **Exemples:**

- Abans de l'examen podem estar molt nerviosos, neguitosos... Un cert nivell d'ansietat és positiu ja que incita a l'alumne a estudiar per anar més ben preparat, i això és normal. Si aquest neguit ens bloqueja i fa que no puguem ni contestar les preguntes de l'examen malgrat haver estudiat, es tractaria d'una "ansietat problema."
- Un pianista ha de fer un concert i li comencen a suar moltíssim les mans fins al punt que no pot ni tocar el piano perquè li rellisquen les mans; es tractaria d'una "ansietat problema".

## **Síntomes ansiosos més comuns que afecten tant a nivell físic com psíquic**

- Aprensió, por, sentiments de temor i perill
- Preocupació, sensació d'alerta (angoixant)
- Cansament, fatiga
- Dificultats de concentració i de memòria, distraccions
- Insomni de primera hora o desvetllar nocturn
- Taquicàrdies i palpitations
- Dispnea (sensació subjectiva de falta d'aire, ofec)
- Taquipnea (respiracions ràpides i superficials)
- Sudoració, tremolors de mans
- Dolor, tensió muscular... sensació de nus d'estómac, fins i tot nàusees
- Mareig, vertigen
- Pèrdua de gana o necessitat d'afartaments
- Mal de panxa, diarrees, dificultats en la digestió
- Inseguretat, incertesa, infelicitat
- Pensaments negatius
- Agressivitat, hostilitat
- Intranquil·litat, inquietud, sobresalt, irritabilitat
- Por a la mort

L'ansietat no provoca per ella mateixa lesions cardíques ni deteriorament físic o mental, però és habitual que entre les persones que pateixen quadres d'ansietat es produeixi un increment del consum de tabac, alcohol o d'altres drogues; l'abús d'aquestes substàncies sí que pot originar problemes físics o d'un altre tipus. Aquest augment de la ingesta de menjar, la major propensió a fumar i la tendència a prendre més cafè o alcohol els produeix un alleugeriment momentani que, tanmateix, resulta perjudicial a la llarga i només aconsegueix incrementar l'ansietat, de manera que la situació empitjora.

Altres persones encaren l'ansietat de manera diferent, prefereixen evitar les situacions que els produeix l'ansietat i rebutgen tot el que pugui alterar-los. Aquesta tampoc és una bona opció, perquè a la llarga perden confiança en elles mateixes i això el que fa és incrementar els seus problemes.

Hi ha altres formes de manifestació de l'ansietat, com les crisis d'angoixa o atacs de pànic, les fòbies socials, les fòbies específiques, l'agorafòbia (aprensió a trobar-se en llocs oberts, espaiosos o situacions on trobar ajuda pot estar difícil).

## Com interfereixen aquests símptomes a la nostra vida diària?

Aquests símptomes ansiosos sovint no permeten realitzar amb normalitat les activitats del dia a dia. Això comporta que ens sigui difícil concentrar-nos en allò que hem de fer, ens costi dormir i descansar i que tinguem una sensació de malestar general.

---

## Depressió

### Característiques clíniques

- Estat d'ànim permanent de tristesa o irritabilitat
- Pèrdua d'interès per jocs, esports i amistats
- Pèrdua d'interès i baix rendiment escolar
- Sensació general d'inutilitat, autodespreci i culpa (baixa autoestima)
- Queixes somàtiques
- Preferència per estar aïllat dels altres
- Aspecte trist o capficat
- Dificultat per passar-s'ho bé com abans
- Alteracions del son
- Pèrdua d'energia
- Disminució de la capacitat per estat atent i concentrat
- Alteracions psicomotrius
- Alteració de la gana o el pes
- Sentiments de desesperança
- Idees de mort i suïcidi

### Preguntes de cribratge en adolescents

- Et sents trist o tens ganes de plorar habitualment?
- Estàs enrabiad la major part del temps?
- Tens menys ganes de quedar o de sortir amb els amics?
- T'interessen menys coses que abans? T'ho passes tan bé com abans?
- Et costa concentrar-te en el que fas i en els estudis?
- Estàs més cansat que abans? Et costa dormir? Has perdut la gana o pes?

- Et costa més que abans decidir les coses? Et capfiques sovint? Penses que les coses no milloraran?
- Penses sovint que la vida no val la pena ser viscuda?

### **Factors protectors**

- Absències de trastorns psicològics en pares i altres familiars.
- Abstinència / no consumir tòxics.
- Formar part d'una família amb un model educatiu coherent, que té cura de les necessitats emocionals del noi o noia, que promou la seva autonomia i reforça incondicionalment els seus progressos.
- Absència d'esdeveniments vitals estressants (morts, pèrdues, ruptures, experiències negatives...).
- Personalitat optimista, amb confiança en un mateix, amb bona autoestima, responsable (amb un lloc de control intern).

### **Factors de risc**

- Ser fill o fila de pares amb problemes psicològics, especialment depressió i problemes amb l'alcohol.
- Consum de tòxics.
- Estrès psicosocial intens (desavinences familiars, maltractament, negligència, abandonament, demandes excessives...).
- Esdeveniments vitals estressants (mort dels cuidadors, pèrdues, ruptures, experiències negatives,...).
- Personalitat pessimista, amb poca confiança en un mateix, baixa tolerància a la frustració, autocrítica, baixa autoestima, perfeccionista, hiperresponsable i autoexigent.

La tensió exerceix un efecte negatiu envers les nostres vides, i ens fa mal físicament i mentalment, redueix la nostra capacitat per gaudir de la vida i adaptar-nos a les situacions no desitjables o conflictives, i disminueixen les possibilitats de trobar solucions als problemes.

A la literatura científica hi ha cada vegada més estudis que demostren que les persones poden aprendre a reduir els seus nivells de tensió mitjançant la relaxació..

Els adolescents haurien de practicar aquestes habilitats des dels inicis de la seva formació, ja que és fructífera i s'han demostrat que funcionen. En qualsevol cas, totes les activitats d'autocura, ja sigui preventiva o terapèutica, es transformen en un recurs important en la seva autonomia, i millora la disposició psíquica, l'autocontrol i la socialització. És convenient que es practiqui per tal de facilitar l'equilibri emocional en l'edat adulta.

L'estat de relaxació es caracteritza pels següents mecanismes somàtics bàsics:

- Reducció de l'estimulació de l'eix hipotalàmic-hipofisial-suprarenal
- Disminució del to muscular
- Estat hipometabòlic
- Disminució de l'activitat del sistema nerviós simpàtic
- Augment de l'activitat del sistema nerviós parasimpàtic
- Alliberació cerebral d'endorfines

Això es podria traduir en modificacions fisiològiques:

- Increment de la circulació sanguínia cerebral
- Descens del consum metabòlic O<sub>2</sub>
- Relaxació muscular
- Vasodilatació perifèrica
- Augment de la volèmia (sang total circulant)
- Disminució de la intensitat i freqüència del batec cardíac

- Disminució de la tensió arterial
- Disminució de la freqüència respiratòria
- Augment de l'amplitud respiratòria

I comportaria una sèrie de símptomes físics i psíquics:

- Respiració tranquil·la, profunda i rítmica
- Distensió muscular
- Sensació de calor intern i cutani
- Batec cardíac rítmic i suau
- Reducció del nivell d'ansietat
- Millora de la percepció de l'esquema corporal
- Afluixament ocasional de continguts inconscients
- Estat no ordinari de consciència: focalització i expansió
- Vivència de fluència amb el món extern
- Vivències integratives (cos-ment, jo-món)
- Prendre consciència del moment que està vivint. "Aquí i ara"

Els efectes de la pràctica habitual de la relaxació poden ser molt positius: des de la reducció del nivell basal d'ansietat, el millor afrontament en situacions d'estrès, la millora de trastorns somàtics (HTA, asma, cardiopatia isquèmica, úlcera duodenal, còlon irritable, migranya) i la immunoestimulació. Fins i tot ajuda a la interpretació de l'experiència interna conscient del propi estat emocional o afectiu, el trobar-se a un mateix; és a dir pot ajudar a aconseguir una personalitat més madura i equilibrada.

### **Algunes tècniques de relaxació**

La tècnica d'atenció i consciència plena (en anglès ***mindfulness***) és un tipus de meditació contemplativa que ens ajuda a treballar la realitat allunyant l'emotivitat, a no fusionar-nos amb les nostres emocions, a no fer prejudicis ni interpretacions, a acceptar les coses de forma més racional i a treballar l'aquí i l'ara.

Per aplicar aquesta tècnica s'ha de passar per aquestes quatre fases:

- **Reconèixer l' emoció.** Dir-nos: sembla que estic enfadat, o trist...  
D'aquesta forma trenquem automatismes de percepcions errònies que ens porten ràpidament a interpretar i a reaccionar també de forma poc adequada.
- **Acceptar.** No jutjar ni interpretar. Mirar la realitat amb benevolència.
- **Investigar.** Quina és la meua part de responsabilitat de com em sento?
- **No fusionar-se** amb el que sents o penses. No som només com ens sentim o pensem, som alguna cosa més.

Aquesta tècnica es pot interpretar com a atenció i consciència plena, com a presència atenta i reflexiva al que succeeix en el moment actual. Pretén que la persona es centri en el moment present d'una manera activa i tenint cura de no interferir ni valorar el que se sent o es percep a cada moment.

Aquesta tècnica pretén que els aspectes emocionals siguin acceptats i viscuts en la seva pròpia condició, sense ser evitats ni intentar controlar-los.



El *mindfulness* és considerat com una filosofia de vida. Aquest tipus de meditació pertany a la cultura oriental i al budisme en particular, basat en l'ideal Zen de viure el moment present.

L'intent de bloquejar el malestar, les emocions o l'estrès altera de forma física o psicològica els mecanismes de retroalimentació naturals (*feedback*) que permeten regular l'organisme.

**La relaxació emocional** també recupera les idees bàsiques de les antigues filosofies orientals i es basa en viure el moment present observant el que ens envolta i a nosaltres mateixos amb els cinc sentits, i observant els nostres pensaments i emocions.

### **Tècnica de Jacobson**

Aquesta tècnica ocupa un lloc particularment rellevant pel fet d'haver estat objecte de nombroses investigacions i aplicacions clíniques. Cautela i Groden ens proposen en el seu manual pràctic de tècniques de relaxació per a nens més grans de 8 anys i adults la relaxació progressiva de Jacobson de grans grups musculars, que és una versió modernitzada.

És un mètode neuromuscular amb punt de partida fisiològic. Es basa en la provocació voluntària de la tensió i distensió de tots els grups de músculs de manera progressiva, per aconseguir la percepció de la seqüència contracció-relaxació i poder arribar així a un control mental sobre l'activitat muscular.

És un mètode sense perill, que pot ser aplicat per qualsevol tipus de personal sanitari degudament format.

És la tècnica que es pot aplicar a l'atenció primària.

Quan hom es troba angoixat o nerviós, tensa determinats grups de músculs del cos. Si identifica aquests músculs, amb aprenentatge, pot arribar a relaxar-los i així experimentar una sensació oposada a la tensió.

Si es practica la relaxació, periòdicament o davant de qualsevol situació de tensió o estrès, com a tècnica d'autocontrol, això ajuda a deixar de sentir por o a mantenir un nivell d'ansietat baix.

Després d'adoptar una postura còmoda, que pot ser asseguda, estirada o en bipedestació, la seqüència de pràctica és:

1. Tensar els músculs
2. Notar en tots els músculs la sensació de tensió
3. Relaxar-los
4. Sentir l'agradable sensació de relaxació

L'ordre de tensió-relaxació dels diversos tipus de músculs són:

1. Braços i cames
2. Front, ulls, nas , músculs facials, llengua, mandíbula i llavis
3. Coll, esquena, tòrax estómac i ventre

**Les visualitzacions.** La imaginació és una eina potent que influeix a la nostra resposta emocional i física. Els exercicis de visualització són un mitjà per aconseguir estats de relaxació intensos mitjançant la connexió neurològica que existeix al nostre cervell entre les àrees motores i les emocionals.

Als participants se'ls pot demanar que triïn un lloc ideal de la naturalesa, conegut o imaginari, i que intentin visualitzar-lo utilitzant els cinc sentits: les formes, els colors, les olors, les sensacions. Amb aquesta visualització han de percebre tot el que els envolta, sentir que en aquest lloc estan molt bé i que formen part d'aquesta naturalesa en equilibri. En aquest lloc han de ser capaços de trobar la pau i la serenitat.

Quan ens relaxem, fins i tot en les relaxacions breus, és aconsellable utilitzar sempre la mateixa imatge perquè quan més la treballem, amb més nitidesa la podrem evocar i ens serà de major ajuda.

Durant les sessions també es poden dirigir visualitzacions per part del conductor, com a una eina més de relaxació i com a exercici d'aprenentatge per aquells participants que tinguin dificultat per imaginar.

### Exemples de visualitzacions:

- Una espelma encesa en una habitació a les fosques i un reflex a les parets. Observar l' oscil·lació de la flama, els colors...
- Escriure la paraula **calma**, a poc a poc, amb lletres grans i lletra cursiva en una pissarra i visualitzar-la.
- A la platja a primera hora del matí... la temperatura agradable, el sol surt per l'horitzó i produeix un reflex daurat sobre el mar. Torna de pescar una petita barca de pesca, les gavines planegen pels voltants i la seva veu greu es barreja amb el so ronc i monòton del motor.

Veieu creuar lentament la barca pel reflex daurat del sol... és una bella imatge... El mar està en calma... petites onades xoquen a la ribera... escolteu aquest to suau i relaxant... Esteu asseguts a prop de la ribera i respireu profundament per gaudir de l'olor del mar. Introduïu el peus descalços a la sorra... noteu la seva carícia i la seva frescor... també a les mans... Per últim, us estireu mirant el cel i veieu petits núvols blancs que passen lentament i d'aquesta forma us quedeu adormits i somieu que esteu en aquell lloc escollit per cadascú de vosaltres.

- Estem ajaguts en un prat, al vessant d'una muntanya. L'herba és suau i esponjada. La temperatura és agradable. Per la part inferior del vessant serpenteja un petit riu i escoltem el so relaxat de l'aigua lliscant entre les pedres, l'aigua és cristal·lina... ens hi acostem i introduïm una mà a l'aigua per gaudir d'aquesta sensació. Algunes flors destaquen pel color i podem sentir el seu aroma suau... De nou, ajaguts sobre la gespa observem el camí que van fer els petits núvols al cel... Descanem... ens sentim molt bé... Escoltem el so llunyà d'una campana... una suau brisa ens acarona el rostre...

- Imagineu un camí ple de fulles seques dins d'una fageda. És la tardor. Les fulles dels arbres presenten diversos tons: dels del groc fins a l'ocre mes torrat. Els raigs de sol de la tarda es filtren entre les branques dels arbres, intensificant els seus colors... ens ve de gust descalçar-nos... caminem sentint les fulles fresques i esponjades sota els nostres peus. Escoltem els sons del bosc: el so de l'aire al moure les fulles dels arbres, el cant d'algun ocell... Seguim caminant i aquest camí ens porta a aquell lloc escollit per cadascú de nosaltres.

### **Tasques per fer a casa**

---

Practicar el tipus de relaxació més adequat a la teva personalitat.

## **5a. sessió**

### **Habilitats comunicatives i socials: escolta activa i empatia**

---

## 5a. sessió

### Objectius

- Conèixer la importància de la comunicació
- Aprendre habilitats comunicatives i socials com a eines bàsiques per poder prevenir conflictes i obtenir una bona relació personal

### Contingut

- Què és la comunicació?
- Com es comuniquem?
- Principals elements de la bona comunicació:

Esolta activa

Empatia

---

### Desenvolupament de la sessió

- Començar la sessió d'una manera acollidora, participativa i preguntant per la sessió anterior.
- Exercici de comunicació. S'invita a un participant a sortir fora de l'aula. Una de les infermeres li demana que quan retorni al grup intenti no comunicar res absolutament. L'altra infermera demana al grup que quan torni a entrar el company que ha sortit, observin què els vol transmetre.
- Anàlisi conjunta de l'acte comunicatiu i la impossibilitat de no comunicar.
- Presentació i exposició de la informació sobre habilitats de comunicació.
- Es pregunta als alumnes com es desenvolupen en la seva pròpia comunicació.

- Exercici d'escolta activa i empatia:
- Per parelles, cada persona explica a l'altra una vivència important per a ella.
- Posada en comú de l'experiència. Cadascú explica com s'ha sentit: Si s'han sentit escoltats, compresos, si l'altre parlava, si es distreia o l'interrompia. Si els ha estat fàcil posar-se en el lloc de l'altre.
- Al final de la sessió es fa un resum, repassant els punts claus
- Pràctica de respiració controlada
- Acomiadament

## Què és la comunicació?

---

Per comunicació s'entén qualsevol conducta que realitzi un individu en presència d'un altre subjecte. És impossible no comunicar.

La comunicació és la base i el vehicle que permet la relació entre els individus. Per això és important i necessari tenir unes bones habilitats comunicatives per poder prevenir i conduir un conflicte.

La comunicació té dos nivells :

- **El de contingut**, quan es transmet la informació.
- **El relacional**, quan s'estableix una relació amb l'interlocutor. Aquest ve donat per la forma en què s'emet el missatge i dependrà de la manera en què s'expressi el contingut.

### Exemple:

A) Que vindràs a sopar avui?

B) Què? Vindràs a sopar o no?

El nivell relacional mana sobre el contingut i el pot modificar, ja que comunica sobre la mateixa comunicació.

## Com ens comuniquem?

---

Ens comuniquem globalment per la paraula, la postura, el somriure, la mirada i el gest.

El total del missatge és un 100%, i habitualment és distribueix amb aquesta proporció:

Paraules: 7 %

To de veu: 38 %

Gestos i mirades: 55 %

Per això és important valorar tant la comunicació verbal com la no verbal.

## Principals elements de la bona comunicació

---

Els principals elements d'una bona comunicació, base per tenir unes bones habilitats socials, són:

- ✓ Escolta activa
- ✓ Empatia
- ✓ Assertivitat (tema 6)

### ▪ ESCOLTA ACTIVA

És l'habilitat més bàsica de totes, és un pas previ per desenvolupar qualsevol altre habilitat comunicativa i social.

- Diferenciar el sentir de l'escoltar. Escoltar és un acte intencional, volgut, que té per objectiu la voluntat de comprendre l'altre.
- L'escolta és selectiva, exigeix concentració, voluntat de desxifrar el missatge, d'entendre què i per què ho diu, etc.
- No escoltar és fàcil, és un error freqüent i greu, sovint element bàsic de molts conflictes.
- Saber escoltar és un art.



- Quan escoltem amb profunditat intentem entendre les raons de l'altre, el fil conductor que travessa el seu raonament. Això no significa, naturalment, compartir les seves raons, però sí que comporta esforçar-se per captar per què diu el que diu.
- Podem tenir interferències individuals: cognitives (influències de l'estat d'ànim) i socials (posició social, estatus).

### **Punts clau per practicar l'escolta activa :**

- Depurar prejudicis
- Mirar els ulls, el cos, les mans, postura, etc.
- Dedicar-hi temps
- Fer silencis
- L'escolta "pietosa" (que fa bé als altres)
- No fer judici dels valors

### ▪ **EMPATIA**

L'empatia comporta un interès real cap a l'altra persona (posar-se a la pell de l'altre). S'han de poder entendre els sentiments, la conducta, les emocions, els interessos i l'opinió de l'altre, alhora que es respecta i es tolera la seva posició com si es tractés de la pròpia.

Dos processos poden ser identificats en l'acte empàtic: el reconeixement d'un sentiment diferent al nostre (habilitat perceptiva) i la resposta (feedback) que emetem per demostrar que hem escoltat i entès l'altra persona (habilitat comunicativa).

Cal destacar que per tenir empatia a nivell no verbal, s'ha de tenir una actitud i sentiments semblants als de l'altre, amb tots els components del llenguatge no verbal, adoptant una expressió facial i de postura coherent a l'expressió que rebem de l'altra persona.

### **Punts clau per l'empatia:**

- Escoltar activament
- Crear un clima de suport i de confiança
- Observació i concentració en la comunicació verbal i no verbal
- Sortir del propi “ego” i sentir amb l'altre
- Imaginar els propis sentiments en circumstàncies similars
- Intent d'entendre l'estat emocional
- L'empatia és un exercici voluntari, no es pot imposar
- Comprendre l'altre no significa justificar la seva actuació
- Promoure la comunicació positiva

Per tal de poder potenciar l'habilitat empàtica és imprescindible realitzar una autèntica escolta activa d'allò que ens està transmeten l'altra persona, essent capaços de posar-nos al lloc de l'altre i sentir la seva vivència.

---

### **Tasques per fer a casa**

- Durant la setmana practicarem l'escolta activa i l'empatia
- A la propera sessió, els participants explicaran la seva pròpia vivència

## **6a. sessió**

### **Habilitats comunicatives i socials: assertivitat**

---

## 6a. sessió

### Objectius

- Aprendre habilitats comunicatives i socials com a eines bàsiques per poder prevenir conflictes i obtenir una bona relació personal
- Saber utilitzar i aplicar l'assertivitat quotidianament

### Contingut

- L'assertivitat

### Desenvolupament de la sessió

---

- Començar la sessió d'una manera acollidora, participativa i preguntant per la sessió anterior (escolta activa i empatia).
- Posada en comú de les tasques proposades a casa.
- Presentació i exposició sobre l'assertivitat.
- Les infermeres educadores presenten una situació de la vida quotidiana que resolen de manera agressiva, passiva i finalment assertiva.  
Esteu esperant una persona i es fa molt tard... fa més de mitja hora que espereu... quan arriba dieu:
  1. Ja està bé! Ets un impresentable!
  2. No et preocupis, no em fa res esperar.
  3. Em molesta que em facis esperar d'aquesta manera i t'agradiria que un altre dia m'avisessis o arribessis a l'hora.

La resposta assertiva és la tercera i consisteix en dir allò que sents respecte a l'actuació de l'altre sense fer judicis de valor i proposant un canvi.

- Cada persona elegeix i exposa una experiència personal que contingui sentiments de molèstia, desgrat i disgust. Es demana que pensin una resolució assertiva de la situació seguint les pautes indicades.

És valorarà entre tot el grup si s'ha explicat la situació, si s'ha expressat el que se sent, si s'ha demanat un canvi i si han entès els inconvenients de la comunicació no assertiva.

- Al final de la sessió es fa un resum, repassant els punts claus.
- Pràctica de la respiració controlada.
- Acomiadament.

---

## L'assertivitat

És la capacitat de cada ésser humà de defensar els seus drets i desitjos, d'expressar els seus sentiments, pensaments i opinions respectant els altres i a un mateix. Està molt relacionada amb la sinceritat, valentia i respecte.

Equivocar-se és legítim, hem de poder treballar en la pedagogia d'acceptació de l'error.

### Punts clau per a l'assertivitat

- Respectar-se a un mateix
- Respectar els altres
- Expressar els propis sentiments des d'un mateix (el llenguatge del jo)
- Escollir el moment adequat

- Descriure la situació
- Evitar utilitzar llenguatge de confrontació
- Saber escoltar
- A nivell no verbal, mantenir contacte visual i una posició ferma i receptiva
- Utilitzar un to de veu adequat
- Claredat i precisió del llenguatge
- Saber dir “no”

L'assertivitat es troba al centre entre la passivitat i l'agressivitat.

La persona no assertiva o passiva no defensa els seus drets ni interessos personals (per a sentir-se rebutjat, per a perdre la relació amb l'altre, etc.).

La persona agressiva té la capacitat de defensar els seus drets, però és incapaç de respectar els dels altres, actua de manera egoista, ignorant els sentiments o necessitats dels altres.

Ha de quedar molt clar que és important no ser persones violentes ni covardes, és necessari que sapiguem ser assertius.

#### **L'assertivitat permet:**

- Frenar o desarmar a les persones que ens ataquen
- Aclarir equívocs
- Que els altres es sentin respectats i valorats
- Ser considerada bona persona però no ximple

#### **Altres habilitats socials:**

- Saber escoltar
- Saber empatitzar
- Saber elogiar
- Saber disculpar-se

- Saber dir que no
- Saber mostrar-se en desacord
- Saber expressar els seus propis sentiments saber afrontar la por, el ridícul i el fracàs
- Saber negociar

Tenir habilitats socials és necessari per conviure amb societat , relacionar-se bé amb els altres, i aconseguir un bon equilibri emocional. Per aquesta raó és indispensable el control emocional. Les persones que són capaces de controlar les seves emocions i divulgar la gratificació, són persones amb més capacitat d'empatia i per tant, més estimades, més populars i amb més èxit en els estudis i en el treball (Goleman. 1996).

---

## Construcció del llenguatge assertiu

1. Descriu la situació de manera objectiva.

2. Expressa

Els teus pensaments o sentiments sobre la conducta de forma positiva i amb calma. Centra't en la conducta molesta, no en la persona:

*“Em sento” “penso”.*

3. Especifica

El canvi de conducta que vols que porti a terme l'altra persona. Pregunta-li si està d'acord:

*“Preferiria” “voldria” “m'agradaria”.*

4. Conseqüències positives

Quines conseqüències positives es produiran si l'altra persona manté l'acord per canviar:

*“Si fas”, “Si no fas”*

## Tasques per fer a casa

---

Durant la setmana practikaran el llenguatge assertiu, i a la pròxima sessió explicaran l'experiència viscuda.



## **7a. sessió**

### **Resolució de problemes**

---

## 7a. sessió

### Objectius

- Aprendre estratègies efectives per a l'enfrontament i la resolució de problemes

### Contingut

- La percepció
- El problema
- La tècnica de resolució de problemes

### Desenvolupament de la sessió

---

- Benvinguda i breu recordatori de la sessió anterior.
- Posada en comú de les tasques proposades per fer a casa.
- Reflexió sobre la percepció.
- Exposició teòrica de la gestió i resolució de problemes.
- El grup escull un problema i es treballa conjuntament la seva resolució segons la tècnica apresada.
- Exercici pràctic individual:
  - Demanar a la persona que indiqui el problema o problemes que té en l'actualitat i el seu nivell de gravetat, en una escala de 0 (res) a 10 (molt)
  - Demanar a la persona que defineixi i formuli el problema
  - Demanar a la persona possibles solucions al problema
  - Demanar a la persona que expliqui: la solució escollida, principals raons de la seva elecció i tàctica per portar aquesta solució a la pràctica.

- Demanar a la persona que primer porti a la pràctica la solució de manera simbòlica, imaginant-se que la està duent a terme. Una vegada realitzada adequadament, que la porti a la pràctica en la situació on realment hi ha el problema.
- Exposició individual dels casos.
- Al final de la sessió es fa un resum, repassant els punts claus
- Pràctica de la respiració controlada
- Acomiadament

---

## La percepció

La percepció de les vivències varia en cadascuna de les persones. Davant d'una mateixa realitat, cadascú la viu o la valora de manera diferent.

La percepció no és només el que tenim davant dels ulls sinó allò que el cervell elabora amb la informació que rep. Per això, la percepció de les coses és una font de conflicte.

Hi ha factors com la personalitat, l'experiència, l'estat d'ànim, la cultura, la formació i altres, que tenen influència en la percepció dels conflictes.

“Les coses no sempre són el que semblen ni tenen una única solució” (Eduard Bono).

---

## El problema

S'entén per problema o conflicte una incompatibilitat entre conductes, objectius o percepcions entre individus o grups.

Viure comporta canvis, adaptacions i problemes de diferent naturalesa (intrapersonals, interpersonals, intragrupal o intergrup) i també de diferent

intensitat. Quan es decideix afrontar-los es despleguen l'energia i els pensaments necessaris per resoldre'ls.

### Aspectes positius i negatius dels problemes

Positius	Negatius
<ul style="list-style-type: none"><li>• És una oportunitat de canvi i d'aprenentatge</li><li>• Fa de la diferència un valor</li><li>• Busca el millor d'un mateix</li><li>• Desenvolupa la creativitat, l'energia i la capacitat personal</li><li>• Augmenta les habilitats en la presa de decisions</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deteriora les relacions</li><li>• Pot fer sortir el pitjor d'un mateix</li><li>• Si no s'afronta, pot provocar disminució de l'autoestima i de les habilitats en la presa de decisions</li><li>• En un entorn laboral deteriora el clima i els resultats de l'equip</li></ul>

Tenir conflictes o problemes forma part de la vida humana. No són necessàriament negatius, depèn de la forma en què es resolguin.

Quan nosaltres escollim resoldre el nostre problema, ens convertim en els autèntics protagonistes d'aquest procés.

### **Tècnica de resolució de problemes**

La tècnica de resolució de problemes parteix de l'assumpció fonamental que els éssers humans es caracteritzen per ser «resolutius» amb els problemes, i que, d'unes persones a unes altres, hi ha diferències en aquesta habilitat. Les persones que resolen els seus problemes adequadament solen tenir una competència social adient. Aquells que no tenen aquesta competència poden també ser entrenats per solucionar problemes quotidians.

Mitjançant tècniques de resolució de problemes, la persona aprèn habilitats per a la presa de decisions.

La persona hauria de desenvolupar una gran varietat d'alternatives potencialment eficaces per enfrontar-se a situacions problemàtiques i seleccionar entre aquestes alternatives la que pot resultar més eficaç en un moment determinat. Cadascú decideix què, quan i com ho farà. La persona descobreix una solució per al seu problema en funció de la seva història personal. És una resposta d'afrontament efectiu i altera la situació problemàtica o les relacions personals pròpies perquè no sigui percebuda com un problema.

L'objectiu de la tècnica de resolució de problemes és activar una conducta eficaç:

- Produir conseqüències positives que seran reforçades. Maximitza els beneficis.
- Evitar conseqüències negatives, activadores de l'ansietat.
- Minimitzar els esforços.

## **Procediment de resolució de problemes**

### **1 Orientació general cap al problema.**

Les situacions problemàtiques formen part de la vida diària i és possible enfrontar-s'hi de manera eficaç.

Cal aprendre a identificar i reconduir les situacions problemàtiques i, a la vegada, disminuir la tendència a actuar impulsivament.

La idea fonamental es basa en detectar la cadena conductora que comporta la resposta impulsiva i quasi automàtica quan la persona s'enfronta a un problema provocador d'un estat emocional negatiu.

### **2 Definir el problema**

Obtenir informació rellevant sobre el problema, clarificar la seva naturalesa i establir i pactar amb la persona una fita realista de solució.

Definició i formulació del problema en termes de conducta.

### 3 Cercar alternatives de solució.

Es tracta de tenir tantes alternatives de solució com sigui possible davant d'una situació definida anteriorment.

### 4 Valorar les alternatives

Valorar els avantatges i desavantatges de cadascuna de les alternatives de solució comporta per a la persona l'elecció d'aquella alternativa més útil entre les generades, tenint en compte les seves conseqüències individuals i socials a curt, mig i llarg termini.

### 5 Escollir una alternativa i posar-la en pràctica

La persona selecciona la millor alternativa, la porta a la pràctica i avalua l'efectivitat. Una vegada aplicada, s'adopta com a estratègia general per a situacions similars.

Exemples de problemes ben definits o que permeten fàcilment la seva delimitació:

- “Després de la meua opinió negativa a la píndola del dia després, el grup de classe em margina”.
- “Tinc un problema de concentració fa uns mesos que no em permet estudiar adequadament i m'està influint en els qualificacions acadèmiques”
- “Tinc una mala comunicació amb els meus pares, que s'ha agreujat des de que he baixat el rendiment escolar.

---

## Tasques per fer a casa

- Descriure un problema amb què es trobi en l'actualitat
- Buscar alternatives i intentar posar-ne alguna en pràctica

## **8a. sessió**

### **L'autocura per cuidar la salut**

---

## 8a. sessió

### Objectius

- Prendre consciència de la importància de l'autocura en relació amb la imatge corporal i la salut mental

### Contingut

- Introducció
- L'alimentació
- L'activitat física
- El descans i la son
- El consum de drogues

---

### Desenvolupament de la sessió

- Benvinguda i breu recordatori de la sessió anterior
- Posada en comú del treball realitzat a casa
- Preguntar als participants què és per ells l'autocura
- Exercici: Quines activitats feu en relació a l'alimentació, descans, exercici físic, hàbits tòxics...? Creieu que són factors protectors o perjudicials? En una taula on hi consten les diferents activitats d'autocura, han d'anotar si realitzen o no les activitats i si valoren el seu hàbit com a factor protector o de risc. (Annex 5)
- A partir de la posada en comú de l'exercici, s'exposen els continguts sobre l'autocura. Caldrà incidir més en uns aspectes o altres, segons les seves respostes.



- Exercici: Quins beneficis creieu que té l'exercici físic per a la salut?  
Es fa la pregunta i a partir de les seves respostes, anem completant la informació en relació a l'activitat física.
- Importància de l'acceptació d'un mateix. Debat
- Al final de la sessió es fa un resum, repassant els punts claus
- Pràctica de la respiració controlada
- Acomiadament

## Introducció

---

Durant l'etapa de l'adolescència, i especialment durant la pubertat, es produeixen tota una sèrie de canvis corporals, als que seguiran canvis a nivell psicològic i social. Aquests canvis s'inicien entre els 10 i 13 anys en les noies i els 10-14 anys en els nois. Els adolescents comencen a sentir una certa preocupació per aquests canvis i per la imatge corporal. Poc a poc aquesta imatge es va estabilitzant.

La imatge corporal és la relació entre el cos d'una persona i les seves creences, els seus valors i les seves actituds. Es tracta de la representació mental, interna o autoesquema que un mateix fa de l'aparença física de la persona.

Les persones aprenem a avaluar el nostre cos a través de la nostra interacció amb l'entorn. La nostra autoimatge va canviant al llarg de tota la vida. Com que els aspectes físics estan també relacionats amb els psíquics, si intervenim en la part física, també podem fer equilibrar la part psicològica i la part social.

D'entrada, els adolescents són persones sanes i les seves "patologies" són causades habitualment pels factors de risc de l'entorn i les conductes de risc que adopten. L'atenció a l'adolescent ha de tenir en compte les seves característiques biopsicosocials i cal incidir en factors de promoció de la salut, promocionant l'autoresponsabilitat de la seva pròpia salut (autocura).

L'autocura la formen totes aquelles activitats que ens serveixen per a tenir cura d'un mateix, que permeten mantenir la vida amb un desenvolupament harmònic de la salut i el benestar general de l'individu. Per tant, és molt important que acceptin que cal dedicar diàriament un temps a la cura del cos i de la imatge.

Els adolescents són especialment vulnerables a l'exposició a factors de risc i a no seguir les recomanacions d'autocura per a mantenir o millorar la seva salut, cosa que porta a un elevat índex de morbiditat, amb repercussions també a la vida adulta.

---

## L'alimentació

Durant aquesta etapa, el creixement s'accelera amb un important increment de la talla i de la massa corporal i, per aquesta raó, augmenten les necessitats nutricionals: proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines i minerals. A més, el treball mental requereix molta energia, que s'ha d'obtenir d'una alimentació sana i natural.

La conducta i els hàbits alimentaris s'estableixen durant la infància, però en aquest període augmenta el control i l'autonomia del noi o noia davant dels pares. S'acaba la maduració psicològica i s'estableixen patrons de conducta marcats per l'aprenentatge previ, però també molt altres patrons influïts per l'entorn, sobretot pel grup d'amics i pels missatges de la societat en general.

Molt sovint, els adolescents mantenen una alimentació força desequilibrada: ometen alguns àpats, consumeixen aliments energètics i superflus entre hores, es despreocupen del seus hàbits...

En l'adolescència, les necessitats d'energia són superiors a les de qualsevol edat. En aquesta etapa, una restricció energètica pot provocar un retard en el creixement i la **duració** corporal.

El repartiment calòric al llarg del dia s'ha de fer segons les activitats que es desenvolupin. Cal evitar ometre àpats o fer-ne alguns de massa copiosos. És important reforçar l'esmorzar (que és l'àpat més important del dia) i evitar picar entre

hores. Es recomana menjar 5 cops al dia i no deixar passar més de 3-4 hores entre àpats.

Com influeix l'alimentació en la salut mental?

Una alimentació desequilibrada pot produir mancances de vitamines o minerals que es manifesten amb símptomes com l'apatia, el cansament, el nerviosisme, la irritabilitat, la manca d'atenció, de memòria i de concentració... i poden augmentar l'estat d'ànim depressiu.

El cervell representa un 2-3 % del pes corporal, però consumeix una proporció més elevada de l'energia obtinguda a partir dels aliments. Per a poder funcionar amb normalitat, el cervell necessita oxigen, glucosa i alguns altres elements que permeten el desenvolupament de la memòria, la concentració, el pensament.

Són fonamentals els hidrats de carboni complexos perquè permeten un alliberament progressiu de la glucosa.

És important prendre aliments proteics, com els ous, làctics, peix, carn, llegums, fruita i fruits secs, ja que contenen triptòfan (aminoàcid que es converteix en serotonina). Sembla ser que la concentració de serotonina és directament proporcional a la concentració de triptòfan a plasma i al cervell. Per tant, a més consum d'aliments rics en triptòfan, més serotonina.

Les vitamines del grup B influeixen en un bon funcionament del cervell i del sistema nerviós en general. Podem trobar-ne a la soja fresca, el blat, la carn el peix, fruits secs, llegums, cereals integrals, formatges curats...

L'ansietat provoca un estres oxidatiu, que afebleix el sistema immunològic. Per tant, s'han d'evitar els estimulants com el cafè i augmentar els cítrics, el bròquil, el tomàquet, la vitamina E, els beta carotens, el iogurt i els aliments probiòtics.

Cal intentar menjar asseguts, en un lloc sense massa soroll, sense massa estímuls i mastegar bé. Si estem enfadats és millor esperar una mica abans de començar a menjar, per evitar afartaments i menjar compulsivament..

Per tant, una alimentació sana i equilibrada, que ens aporti els diferents nutrients que necessitem, té una influència positiva en la salut, i específicament també en la salut mental.

Cada vegada és més freqüent que els nostres adolescents, particularment les noies, experimentin insatisfacció amb els seus cossos i adoptin comportaments alimentaris poc saludables per controlar el pes, com ara seguir dietes comercials, saltar-se menjars o substituir-los per suplements alimentaris, fumar per no menjar i altres conductes extremes per perdre pes. Aquests comportaments poden tenir conseqüències greus sobre la salut física i psicològica, i alhora suposen un risc de desenvolupar patologies greus com els trastorns de la conducta alimentària. Els experts en aquest camp assenyalen que aquests comportaments no saludables de control del pes també poden tenir relació amb el preocupant augment dels problemes de sobrepès i obesitat que es produeixen en la infància i l'adolescència.

Les investigacions més recents sobre el tema apunten que una de les causes d'aquesta major preocupació per l'aspecte físic té a veure amb la interiorització del model estètic femení actual, caracteritzat per l'extrema primesa i l'absència de suposades imperfeccions. Aquest model es transmet especialment a través dels mitjans de comunicació, que contribueixen a potenciar-la necessitat d'aconseguir-lo i a fer creure que és possible i fàcil modificar el nostre cos, posant al nostre abast centenars de mètodes suposadament eficaços per perdre pes i modificar la nostra figura corporal.

En interioritzar i acceptar aquest ideal de bellesa, molts nois i noies pateixen elevats nivells d'insatisfacció corporal en comprovar que, durant la pubertat, la seva silueta experimenta canvis que els allunyen de l'ideal de bellesa transmès pels mitjans de comunicació.

Els joves no són conscients de l'ús que la “indústria de la bellesa” fa de la tecnologia per crear i manipular els imatges d'un estàndard de bellesa irreal, que en realitat resulta pràcticament impossible d'aconseguir.

En part per aquest motiu, un percentatge considerablement elevat d'adolescents té comportaments no saludables per tal de reduir i controlar el pes i aconseguir l'ideal de bellesa que proposen els mitjans de comunicació. Ideal que, moltes vegades, també és acceptat pel seu entorn social més immediat que inclou els pares o el grup d'amics.

A més de l'alimentació, els pilars d'un estil de vida saludable són l'activitat física, l'absència de tòxics i un descans adequat.

---

## L'activitat física en l'adolescència

L'activitat física que es duu a terme durant l'adolescència és molt important per a la salut a nivell físic però també a nivell psicològic.

En aquesta etapa és essencial fer activitat física diàriament (mitja hora o una hora cada dia) a intensitat moderada o vigorosa. Els adolescents poden fer aquestes activitats de manera espontània, a través de jocs amb els amics i amb les activitats esportives que més els agradin.

Actualment, l'activitat física que fan la majoria dels adolescents és insuficient, es tendeix a fer activitats més sedentàries, a causa dels ordinadors, videoconsoles... A l'adolescència s'ha d'afavorir un estil de vida actiu. Els nois i les noies haurien de fer sovint activitats físiques en el temps de lleure.

Els beneficis de l'activitat física regular en els adolescents són els següents:

- Millora la força, la velocitat i la resistència
- Afavoreix el desenvolupament ossi i muscular
- Ajuda a controlar el pes corporal i a adoptar uns hàbits saludables
- Pot millorar la pressió sanguínia i els nivells de colesterol

- Té beneficis socials (ajuda a relacionar-se, millora l'aparença, etc.)
- Té beneficis psicològics

L'activitat física a nivell psicològic es relaciona amb una disminució de l'ansietat i de la depressió, fa augmentar els sentiments d'autoestima i millora la capacitat per afrontar l'estrès i també fa augmentar la capacitat de percepció d'estímul, millora la memòria i les relacions humanes.

L'activitat física també influeix en la qualitat i la quantitat del son: augmenta la fatiga del cos i, per tant, augmenten les necessitats de repòs. Una persona físicament activa està metabòlicament més accelerada durant el dia que una persona sedentària; així doncs, quan arriba la nit, l'organisme demana repòs per a recuperar-se i trobar-se en forma l'endemà. Malgrat tot, un excés d'activitat física, tot i que produeix una fatiga més elevada, pot produir dificultats a l'hora de reposar perquè el metabolisme està massa elevat i evita que la persona es relaxi.

Hi ha diferents hipòtesis que expliquen com funciona l'exercici físic sobre el benestar. Les hipòtesis que fan referència a l'acció de mecanismes fisiològics argumenten que, durant l'exercici físic:

- Augmenta el flux sanguini i l'oxigenació a nivell cerebral.
- Augmenten els nivells d'endorfines en plasma: el cervell, la hipòfisi i altres teixits produeixen endorfines, que poden reduir la sensació de dolor i produir un cert estat d'eufòria.

La hipòtesi de la distracció, explica que és la pròpia distracció dels esdeveniments estressants, més que la mateixa activitat, la que provoca una millora de les sensacions relacionades amb l'exercici físic. Sembla probable que el benestar que s'aconsegueix amb l'activitat física sigui causat per la combinació de mecanismes fisiològics i també psicològics.

## El descans i la son

---

L'activitat física fa augmentar el desgast energètic de l'organisme (en relació amb l'estat de repòs o metabolisme basal) i la fatiga durant i després de l'activitat. Com més llarga i intensa sigui l'activitat física, més desgast energètic i fatiga es produeix.

Per a poder descansar i dormir profundament, l'ésser humà necessita un ambient amb molt poca estimulació visual i auditiva. Si el son és superficial, no es descansa igual i pot aparèixer un quadre d'estrès lent.

El son té diferents funcions: recuperar l'energia i arreglar el desgast produït al cervell. Aquesta renovació afavoreix la realització de tasques al llarg del dia i augmenta el rendiment. Com que també actua sobre les capacitats cognitives, afavoreix una major atenció, concentració, activitat i capacitat d'aprenentatge. També aconsegueix disminuir l'estrès, ajuda al creixement, allibera toxines acumulades, se segreguen hormones que renoven els teixits, enforteix el sistema immunològic i ajuda a la recuperació del cos davant d'infeccions.

Les necessitats de son varien en les diferents etapes de la vida: amb l'edat, la necessitat de son disminueix i passa de les 10-12 hores que necessita un nen a les 7-8 hores de l'adult.

Per millorar l'hàbit del descans i prevenir l'insomni és important fer un sopar lleuger unes 2 hores abans d'anar a dormir, evitar estímuls sonors o visuals com l'ordinador, la TV, videojocs... També es recomana llegir, gaudir d'una dutxa o bany relaxant, prendre un got de llet tèbia o una infusió calenta després de sopar.

## El consum de drogues

---

El consum de drogues en la nostra societat és un fenomen biopsicosocial, influenciat pel context econòmic, social i cultural. Fa uns anys el centre de la socialització i la identitat eren la família i l'escola i ara ho és el temps lliure i l'oci.

El consum de drogues entre els joves es converteix en una activitat més per tal d'ampliar relacions, identificar-se amb el grup, sentir-se acceptat, relaxar-se, desinhibir-se...

Per això, malgrat que hi ha una gran disponibilitat de consumir aquest tipus de substàncies, s'ha de potenciar que els adolescents i joves puguin decidir lliure i responsablement no consumir o, en cas de fer-ho, que ho facin dins d'uns límits en què es minimitzin els seus efectes negatius.

En el consum de drogues ocasional, les motivacions principals són: facilitar la comunicació, recerca de plaer o relaxació i transgressió de normes. En el consum habitual es busca, entre d'altres, reduir la soledat, l'ansietat o l'avorriment.

Les característiques de l'adolescència faciliten l'aparició de conductes de risc com el consum de drogues, que generalment queden en una fase d'experimentació. Malgrat tot, hi ha alguns factors de risc que en alguns joves els portaran a consums més problemàtics: impulsivitat, relacions negatives amb els adults o conflictes familiars, grup d'amics habitualment problemàtics, fracàs escolar, trastorns de conducta, entre d'altres...

Els efectes de les drogues a nivell psicològic són diversos:

Amb el tabac és bastant fàcil passar de l'experimentació a l'addicció, que sembla que es pot establir amb consums molt baixos (100 cigarretes) i es comencen a patir els símptomes de l'abstinència si s'intenta deixar de fumar (dificultats de concentració, irritabilitat, desig incontrolable de fumar...).

L'alcohol, d'entrada, produeix eufòria i desinhibició, però és una substància depressora del sistema nerviós central i afecta a l'atenció i la coordinació. Per això, el consum d'alcohol augmenta molt el risc dels accidents de trànsit i laborals.



El cànnabis i derivats tenen uns efectes semblants a altres substàncies depressores del sistema nerviós. Sobre l'estat d'ànim té un efecte euforitzant, amb disminució de l'ansietat, la tensió, l'estat d'alerta i la depressió; també pot tenir cert efecte socialitzador si es pren en grup. De vegades, en nous consumidors o en situacions d'ansietat pot provocar més ansietat, pànic, paranoies i psicosi. Sobre la percepció, produeix des d'intensificació de les sensacions fins a distorsió de la percepció de l'espai i el temps. En l'àmbit cognitiu, com l'alcohol, pot disminuir el temps de reacció, pot produir dificultat de concentració, alteració de la memòria recent i dificultat en la realització de tasques complexes. S'està investigant també si a llarg termini pot arribar a afectar a l'atenció, la memòria i la capacitat de processar la informació.

El consum excessiu de cànnabis pot provocar reaccions agudes d'ansietat o quadres de psicosi tòxica autolimitada. També hi ha una major prevalença de quadres psicòtics en consumidors de cànnabis (sembla que actua com a factor precipitador en persones més predisposades o vulnerables). Sembla que hi ha certa associació del consum de cànnabis amb una major prevalença de quadres d'ansietat i depressió.

La cocaïna produeix sensació d'eufòria, ganes de xerrar, hiperactivitat, falsa sensació de control i de claredat mental i disminució de la de fatiga. Té gran capacitat per generar dependència i el seu consum excessiu pot produir ideacions paranoïdes, al·lucinacions, ansietat, conductes agressives, depressió i altres trastorns psiquiàtrics.

L'èxtasi i els derivats amfetamínics tenen efectes a nivell de l'estimulació simpàtica. Aquests efectes són de tipus amfetamínic: augment de l'energia, l'eufòria, la loquacitat, disminució de la son i la gana, midriasi, visió borrosa... a més d'altres a nivell sistèmic. També poden presentar algunes alteracions de la percepció: hipersensibilitat sensorial, alteracions del cromatisme visual, de la percepció subjectiva del temps. Els efectes adversos de tipus psiquiàtric poden ser aguts (crisi d'angoixa, pànic, psicosi tòxica, en forma de somnolència, astènia, depressió o ansietat) o crònics (en persones predisposades, quadres psicòtics o depressius major).

- Anotar els diferents aliments que consumeixen dels diferents grups de la piràmide d'alimentació saludable.

## **9a. sessió**

### **Els recursos de lleure de la comunitat**

---

## 9a. sessió

### Objectius

- Conèixer els recursos de lleure que ofereix la comunitat (si és possible, fer la sessió conjuntament amb un educador social).
- Avaluar el taller per part dels participants i infermeres educadores
- Acomidament del grup

### Contingut

- Informació dels recursos de lleure de la nostra comunitat .

### Desenvolupament de la sessió

---

- Es comença preguntant per la sessió anterior
- Presentació dels recursos de lleure per part, si és possible, d'un professional extern
- Debat sobre els diferents interessos lúdics per part cada participant
- Valoració del taller:
  - o Es passen als participants els tres mateixos qüestionaris de l'inici del taller i una altre qüestionari de grau de satisfacció.
  - o Individualment, cada participant fa una breu exposició dels aspectes positius que li ha aportat el taller
- Les coordinadores del grup psicoeducatiu realitzen una valoració global, donant, les gràcies als participants per la seva assistència i la seva participació
- Acomiadament del grup.

- Casañas, R., Armengol, J. i Puigdevall, E. (2006): *Guia per a la Infermera. Sessions grupals Psicoeducatives en el Transtorn d'Ansietat a l'atenció primària*. Institut Català de la Salut.
- Farré, S. (2004): *Gestión de conflictos: taller de mediación. Un enfoque socioafectivo*. Editorial Ariel.
- Marcos Rojas, L. (2009): *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. Editorial Espasa Calpe.
- Segura, M. i Arcas, M. (2007): *Educación de las emociones i los sentimientos*. Editorial Narcea Ediciones.
- Rojas, E.(2006): *La ansiedad* Ediciones Temas de Hoy.
- Castanyer, O. (2009): *La asertividad*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A
- Cautela J.R., Groden J. (1985): *Técnicas de relajación* . (Manual práctico para adultos, niños y educación especial) Ed. Martínez Roca, 1985
- Smith J.( 2001).: *Entrenamiento ABC en relajación. Una guía práctica para los profesionales de la salud*. Ed. Desclée de Brouwer, S:A.
- Moya I. (2008): *Curs Tècniques de relaxació. USM Badia del Vallès*. SAP Sabadell.
- Ruiz, P.J. ( 1998 ): *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Raich, R.M., Sánchez, D., López, G.(2008): *Alimentació, model estètic femení i mitjans de comunicació*. Editorial Graó.
- Alegret, J., Comelles, M.J., Font, P. i Funes, J. (2005) *Adolescents. Relacions amb els pares, les drogues, la sexualitat i el culte al cos*. Editorial Graó .
- Kaplan L. J.: *Adolescencia, el adiós a la infancia*.
- Cornella, J. i Llusent, A. (2004): *Confidencialidad i aspectos bioéticos en la atención al adolescente*. XV Congreso de la SEMA.
- Institut d'Estudis de la Salut (2005): *Curs autoformatiu per a diplomats en infermeria. Salut mental*. Universitat de Barcelona Virtual.

- Segura, M. (2002): *Ser persona y relacionarse. Materiales de 12-16 años ESO*. Edt. Narcea y Mº de Educación, Cultura y Deporte. Madrid. Actual Programa de Competencia Social para aplicar a alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.
- Ansietat en la Infància i en l'adolescència. ACTAD, Associació Catalana per al Tractament de l'ansietat i la Depressió.
- Salmuri, F.(2004) *Conferència sobre educació emocional-apendre a ser feliç*.

## ***Annexos***

---

## En què m'ajudaran les sessions grupals psicoeducatives?

- A analitzar els meus problemes
- A identificar factors desencadenants, símptomes...
- A disposar d'eines per millorar la satisfacció personal
- A realitzar accions per millorar la meua autonomia.
- A practicar les tècniques de relaxació

## Programa

### Data :

Presentació del grup ,els objectius, i les normes internes.  
La respiració controlada.

### Data:

Reconeixement de les emocions,sentiments,  
Pensaments negatius.

### Data:

La importància de l'autoestima

### Data:

Ansietat i depressió. Tècniques de relaxació.

### Data:

. Habilitats comunicatives i socials

### Data:

Habilitats comunicatives i socials

### Data:

Resolució de problemes.

### Data:

L'autocura i la imatge.

### Data :

Els recursos d'oci de la comunitat.  
Valoració del curs

## Docents

Infermeres educadores

## Destinatari

Adreçat a persones que vulguin créixer en l'afrontament dels problemes quotidians de la vida.

## Lloc i horaris

Lloc

Horari:

## Inscripcions

Sol·licita-ho a la teua infermera/  
educador social/ professor  
/pediatra.





Institut Català de la Salut  
Servei d'Atenció Primària

*Sessions grupals  
psicoeducatives:  
Aprenem  
a viure millor*

## Valoració emocional

Marca amb una creu la resposta que s'ajusti més a la teva realitat.

	Sí	No	?
Sóc una persona apreciada			
Sóc respectuós/a amb mi mateix/a i amb els altres			
Sóc capaç d'aprendre quan algú m'ensenya			
Sóc agradable i comunicatiu/va amb familiars i veïns			
Em sento feliç quan faig alguna cosa bona pels altres			
Em sento feliç quan demostro el meu afecte als altres			
Estic disposat/da a responsabilitzar-me dels meus actes			
Confio que tot sortirà bé			
Si estic trist/a ho reconec i ho expesso amb la seguretat de trobar recolzament			
Estic envoltat/da de companys que m'aprecien			
Tinc persones properes en qui confio			
Tinc persones que m'estimen incondicionalment			
Tinc persones que em posen límits per a que pugui aprendre a evitar perills o problemes			
Tinc persones que em mostren un model de conducta correcte			
Tinc persones que volen que aprengui a desenvolupar-me sol/a			
Tinc persones que m'ajuden quan estic malalt/a			
Tinc persones que m'ajuden quan estic en perill			
Tinc persones que m'ajuden quan necessito aprendre			
Puc parlar d'aspectes que m'espanten o em preocupen			
Puc buscar la manera de resoldre els meus problemes			
Puc controlar-me quan tinc ganes de fer quelcom perillós o que o està bé			
Puc buscar el moment adequat per parlar amb algú o actuar			
Puc trobar algú que m'ajudi quan ho necessito			
Puc equivocar-me o saltar-me les normes sense perdre l'afecte dels meus pares			
Puc sentir afecte i expressar-lo			

## PENSAMENTS NEGATIU I POSITIUS

TRANSFORMAR PENSAMENTS NEGATIUS EN PENSAMENTS POSITIUS.

PENSAMENTS NEGATIUS	PENSAMENTS POSITIUS
SOC UN CAFRE, ESPATLLO TOT ALLÒ QUE TOCO	
NO AGRADO A NINGÚ	
NO HE APROVAT LES ASSIGNATURES ELS PROFESSORS EM TENEN MANIA	
SÓC LLEIG, NINGÚ ES FIXARÀ AMB MI	
ESTIC GRAS, NINGÚ VOLDRÀ SORTIR AMB MI	
SE'N RIUEN DE MI. EM VEUEN COM UN PALLASSO	

## TEST DE VALORACIÓ D'AUTOESTIMA

Sí No

- Sóc optimista
- Confio en la meva intuïció
- Crec en mi mateix
- El món és un lloc meravellós
- Expresso els meus sentiments amb facilitat
- Està bé enfadar-se
- No em permeto estar trist
- Se'm dona bé prendre decisions
- Puc dir <<no>> quan vulgui
- Està bé cometre errors
- Mereixo el millor que em pugui oferir la vida.

Com respons a aquestes preguntes?

Et sents enèrgic, segur, decidit i en comunió amb el món o et sents amenaçat, fora de control i insegur?

Creus que la teva autoestima és alta o baixa?

	Què fas habitualment?	Creus que és un factor de risc?	Creus que és un factor protector?
<b>Segueixes una alimentació equilibrada/variada?</b>			
<b>Alimentació: Fas un bon esmorzar?</b>			
<b>Alimentació: Sopar lleuger</b>			
<b>Alimentació: Prens fruites diàriament?</b>			
<b>Descans – Son: A quina hora vas a dormir?</b>			
<b>Descans- Son: Necessites estimulació auditiva?</b>			
<b>Activitat física: Extraescolar esportiva</b>			
<b>A què el dediques el temps lliure?</b>			
<b>Prens tabac, alcohol o altres drogues?</b>			

## ***Qüestionaris***














































---

## Test Escala d'Ansietat de Hamilton

Indiqui la intensitat amb què ha experimentat o no, durant l'últim mes, els símptomes descrits en les 14 preguntes següents, segons el criteri següent:

- **0. Absent**
- **1. Intensitat lleugera**
- **2. Intensitat mitjana**
- **3. Intensitat elevada**
- **4. Intensitat màxima (invalidant)**

	0	1	2	3	4
Estat ansiós: Inquietud. Expectatives de catàstrofe. Aprensió (anticipació amb temença). Irritabilitat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tensió: Sensacions de tensió. Cansament. Impossibilitat de romandre quiet. Reaccions d'espant. Plor fàcil. Tremolors. Sensacions d'incapacitat per esperar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pors: A la foscor, als desconeguts, a romandre sol, als animals, a la circulació, a la gentada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insomni: Dificultats en agafar el son. Son no satisfactori, amb cansament al despertar-se. Sons penosos. Malsons. Terrors nocturns.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Funcions Intel·lectuals (Cognitives): Dificultat de concentració. Falta de memòria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estat d'ànim depressiu: Pèrdua d'interès. Poc gaudiment del temps lliure. Depressió. Insomni de matinada. Variacions anímiques al llarg del dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síntomes somàtics musculars: Dolors musculars. Rigidesa muscular. Sacsades musculars. Sacsades clòniques. Petament de dents. Veu trencada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síntomes somàtics generals: Bronziment d'oides. Visió borrosa. Onades de calor o fred. Sensació de debilitat. Sensacions parestèsiques (punxades o formigueig).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síntomes cardiovasculars: Taquicàrdia. Palpitacions. Dolor toràcic. Sensació polsativa en vasos. Sensacions de "pressió baixa" o desmaís. Extrasístoles (arítmies cardíaques benignes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Síntomes respiratoris: Opressió pretoràcica. Constricció precordial. Sensació d'ofec o manca d'aire. Sospirs. Dispnea (dificultat per respirar).			
			
			
Síntomes gastrointestinals: Dificultat per evacuar. Gasos. Dispèpsia: dolors abans o després de menjar, agrós, inflor abdominal, nàusees, vòmits, constricció epigàstrica. Còlics (espasmes) abdominals. Diarrea. Pèrdua de pes. Estrenyiment.			
			
			
Síntomes genitourinaris: Miccions freqüents. Micció imperiosa. Amenorrea (falta del període menstrual). Metrorràgia (hemorràgia genital). Frigidesa. Ejaculació precoç. Impotència. Absència d'erecció.			
			
			
Síntomes del sistema nerviós autònom: Boca seca. Accessos d'enrojolament. Pal·lidesa. Tendència a la sudoració. Vertígens. Cefalea (mal de cap de tensió).			
			
			
Conducta en el decurs de la prova: Tendència a l'aclapament. Agitació: mans inquietes, joc de dits, tancament dels punys, tics, arruga el mocador amb les mans. Inquietud: va i ve. Tremolor de mans. Rostre preocupat. Augment del to muscular o contractures musculars. Respiració entretallada. Pal·lidesa facial. Traga saliva. Eructa. Taquicàrdia o palpitations. Ritme respiratori accelerat. Sudoració. Pestanyreja.			
			
			

## Puntuació:

Si la seva puntuació és igual a 18 o superior, és aconsellable que acudeixi a un professional psicòleg o psiquiatre, per tal de realitzar una avaluació i tractament psicoterapèutic. És probable que pateixi un trastorn d'ansietat.



## QÜESTIONARI SOBRE EL BENESTAR (CINC) DE L'OMS

Si us plau, poseu un cercle en aquella de les afirmacions que s'apropi més a com us heu sentit en les últimes dues setmanes.

Tingueu en compte que els nombres més alts volen dir que us trobeu millor.

Durant les últimes dues setmanes	Tot el temps	La major part del temps	Més de la meitat del temps	Menys de la meitat del temps	Alguna part del temps	En cap moment
Em sento content i de bon humor	5	4	3	2	1	0
Em sento calmat/da i relaxat/da	5	4	3	2	1	0
Em sento actiu/va i amb energia	5	4	3	2	1	0
Em desperto fresc/a i descansat/da	5	4	3	2	1	0
La meua vida diària és plena de coses que m'interessen	5	4	3	2	1	0

### Puntuació total

La Puntuació total es calcula sumant els resultats de les 5 respostes. El total varia entre 0 a 25, el 0 significa el pitjor possible i el 25 la millor qualitat de vida.

### Puntuació percentual estandarditzada

Per tal d'obtenir la puntuació percentual estandarditzada que va de 0-100 %, la suma es multiplica per 4.

### Interpretació

Es recomana administrar l'Inventari de Depressió Major (ICD-10), si la puntuació total està per sota de 13 o en el cas que el pacient hagi puntuat 0 o 1 en qualsevol de les preguntes.

### Indicador de canvi

Per tal de fer un seguiment dels canvis en el benestar (o de la qualitat de vida) s'utilitza la puntuació percentual estandarditzada. Un 10 % de diferència demostra aleshores un canvi significatiu (ref. John Ware, 1996).

## Test de l'Autoestima de Rosenberg

Si us plau, contesti les següents preguntes marcant amb un cercle la resposta que consideri adequada .

**Sento que sóc una persona digna d'apreci, almenys en igual mesura que els altres**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

**M'inclino a pensar que, en conjunt, sóc un fracassat**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

**Crec que tinc varies qualitats bones**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

**Puc fer les coses tan bé com la majoria de la gent**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

**Crec que no tinc molts motius per a sentir-me orgullós de mi mateix**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

**Tinc una actitud positiva cap a mi mateix**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

**En general, estic satisfet amb mi mateix**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

### **Desitjaria valorar-me més a mi mateix**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

### **De vegades em sento veritablement un inútil**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

### **De vegades penso que no serveixo per a res**

- Molt d'acord
- D'acord
- En desacord
- Molt en desacord

## **Puntuació**

10-24	Autoestima baixa	La seva autopercepció és negativa, sense autoconfiança. Seria convenient que realitzés un treball psicoterapèutic per tal de millorar la mala imatge que té de vostè.
25-32	Autoestima normal	Es troba dins de la normalitat. Té una autoimatge correcta, propera a la imatge que dona als altres. Reconeix bé les seves mancances. Creu que pot millorar més.
33-40	Autoestima elevada	Té un elevat concepte de vostè mateix, acceptant i relativitzant les pròpies mancances. Confia molt en les seves possibilitats, fins i tot més que en els altres.